حکیم محمد سعید کے

طبی مشورے



حکیم محمد سعید کے

طبّی مشورے

اضافوں کے ساتھ

مُرتبّہ

مسعود احمد برکاتی

بیت الحکمہ

ہمدرد فاؤنڈیشن پاکستان کراچی

کتاب	:	حکیم محمد سعید کے طبی مشورے
مصنف	:	حکیم محمد سعید
مرتب	:	مسعود احمد برکاتی
ناشر	:	بیت الحکمہ، ہمدرد فاؤنڈیشن پاکستان ہمدرد سنٹر، ناظم آباد، کراچی
طابع	:	فضلی سنز (پرائیویٹ) لمیٹڈ، کراچی
اشاعت اول	:	دو ہزار - ۱۹۹۶ء
اشاعت دوم	:	دو ہزار - ۱۹۹۷ء
قیمت	:	سو (۱۰۰) روپے

ترتیب

دماغ اور اعصاب کی بیماریاں

آنکھوں کی بیماریاں

کان، ناک اور حلق کی بیماریاں

منہ اور زبان، دانت اور مسوڑوں کی بیماریاں

سینے اور پھیپڑے کی بیماریاں

دل اور خون کی بیماریاں

پیٹ اور آنتوں کی بیماریاں

جگر اور پتّے کی بیماریاں

گردے اور مثانے کی بیماریاں

جسمانی کم زوری اور خراب صحت

جوڑوں اور ہڈیوں کی بیماریاں

فسادِ خون اور جلد کی بیماریاں

بالوں کی بیماریاں

دیگر امراض

متفرقات

مردوں کی مخصوص بیماریاں

عورتوں کی مخصوص بیماریاں

حرف اول

ہمارے ملک میں بیماریوں میں اضافے کے ساتھ ساتھ صحت کا مسئلہ بھی پیچیدہ ہوتا جا رہا ہے۔ علاج اتنا مہنگا ہو گیا ہے کہ غریب اور درمیانہ طبقے کے بس میں نہیں رہا۔ ہسپتالوں میں جو حالات ہیں وہ کسی طرح بھی قابل رشک نہیں ہیں۔ ایسی صورت میں صحت کے مسئلے کا صحیح اور مکمل حل صرف یہ ہے کہ لوگوں میں شعور صحت پیدا کیا جائے اور ان کو صحیح طرز زندگی اختیار کرنے پر راغب کیا جائے تاکہ بیماریاں کم سے کم ہوں اور دوا و علاج کی ضرورت پیش نہ آئے۔ نیز علاج میں بھی فطری طریقوں اور نباتی دواؤں کو زیادہ اپنایا جائے۔

اس کتاب "حکیم محمد سعید کے طبی مشورے" میں محترم حکیم محمد سعید صاحب نے فطری اور نباتی طریق علاج کو اہمیت دی ہے اور اپنے وسیع تجربے کی روشنی میں صحت کے سادہ اصولوں پر توجہ دلائی ہے۔ یہ کتاب ایک ایسے معالج کے مطالعے اور تجربے کا حاصل ہے جس نے نصف صدی سے زیادہ عرصے تک لاکھوں مریضوں کا علاج کیا ہے اور ان کو صحت مند زندگی کی راہ دکھائی ہے۔

اگست ۱۹۷۸ء میں، میں نے جناب محترم حکیم محمد سعید صاحب سے درخواست کی کہ اپنی تمام مصروفیتوں کے باوجود رسالہ "ہمدرد نونہال" کے لیے طبی سوالات کے جوابات بھی اگر آپ لکھ دیا کریں تو یہ ایک بہت مفید سلسلہ ہو جائے گا اور اس سے نہ صرف نونہال، بلکہ خواتین اور بزرگ بھی فائدہ اٹھائیں گے۔ مجھے یہ فائدہ ہو گا کہ رسالے کی مقبولیت اور قارئین کے دائرے میں اضافہ ہو گا۔

محترم حکیم صاحب نے ازراہ کرم یہ درخواست قبول کر لی۔ جیسے ہی حکیم صاحب کے طبی مشورے شائع ہونے شروع ہوئے، سوالات کے ڈھیر لگ گئے اور یہ کالم رسالے کا مقبول ترین کالم بن گیا۔

جب سے اب تک یہ سلسلہ جاری ہے۔ ان طبی مشوروں کو بڑی دل چسپی اور

شوق سے پڑھا جاتا ہے اور نہ صرف شہروں' بلکہ دور دراز گاؤں کے لوگ بھی ان سے استفادہ کرتے ہیں۔

ظاہر ہے کہ دسمبر ۱۹۹۵ء تک اٹھارہ سال میں جو میٹر تیار اور جمع ہوا تھا وہ پھیلا ہوا تھا اور جمع و ترتیب اور تدوین کے لیے وقت اور ہمت' دونوں درکار تھے' لیکن انسان جب عزم کر لے تو مشکلات آسان ہو جاتی ہیں اور راہیں کھلنے لگتی ہیں۔ حکیم صاحب محترم کے ان طبّی مشوروں کی افادیت اور اہمیت ان کی کتابی تشکیل کی متقاضی تھی۔ قارئین کے علاوہ متعدد اطبا اور معالجین نے بھی اس کتاب کی ضرورت ظاہر کی تھی۔ چناں چہ اس کام کا بیڑا اٹھا ہی لیا گیا اور کام شروع کر دیا گیا۔

جمع آوری اور ترتیب کا کام شروع کرنے کے بعد اس کتاب کی اہمیت کا مزید اندازہ ہوا۔ پہلے سوال و جواب کو مرض وار ترتیب دیا گیا' پھر ان امراض کی درجہ بندی کر کے تبویب کی گئی۔ ۱۶ ابواب میں ۸۱ امراض پر مشتمل سوالات و جوابات کو ترتیب دیا گیا ہے اور پھر ہر مرض کا ایک عنوان قائم کیا گیا ہے۔ بعض سوالات میں یکسانیت نظر آتی ہے' لیکن حکیم صاحب نے جوابات میں امراض کی کیفیات کے نازک فرق کو پیش نظر رکھتے ہوئے ادویہ اور تدابیر میں بھی فرق کو ملحوظ رکھا ہے اور اپنے طویل تجربے کی روشنی میں امراض و علاج میں جملہ نزاکتوں کو پیش نظر رکھ کر مشورے تحریر فرمائے ہیں۔

یہ کتاب صرف امراض کی تشخیص اور ادویہ کی تجویز تک محدود نہیں ہے' بلکہ فاضل مصنّف نے صحت مند زندگی کے لیے سادہ اصولوں اور طریقوں کو اپنانے کی بھی ترغیب دی ہے۔ ایک سوال کے جواب میں حکیم صاحب محترم لکھتے ہیں:

"آپ ایک بات غور سے سنیں کہ مٹاپے کا نام صحت نہیں ہے۔ صحت تو یہ ہے کہ آدمی خود کو ہر وقت چست اور توانا محسوس کرے۔ اگر دل چاہتا ہے کہ کام کرے' مطالعہ کرے' ورزش کرے وغیرہ' اگر ایسا ہے تو بس یہی صحت ہے۔ ہاں اگر چاق و چوبند ہونے کا احساس نہ ہو تو ضرور کہیں خرابی ہے۔"

حکیم صاحب کاہلی اور بے عملی کو امراض کی جڑ سمجھتے ہیں اور اپنے مریضوں کو اکثر فعالیت اور حرکت کی تلقین کرتے ہیں۔ متعدد سوالات کے جواب میں حکیم صاحب نے سائل کو ورزش، دوڑ بھاگ اور کھیل کود کا مشورہ دیا ہے۔ حکیم صاحب سانس کے مریضوں کو دوا اور احتیاط کے علاوہ صبح کی تازہ ہوا میں گہرے سانس لینے اور آفتاب کی اولین کرنوں سے سیراب ہونے کا مشورہ دیتے ہیں۔

بسیار خوری کو مضر صحت اور باعث امراض سمجھتے ہیں اور بیماروں کو متوازن غذا اور کم خوری کی ترغیب دیتے ہیں۔ نفیس اور روغنی غذاؤں کی مضرت پر توجہ دلا کر ریشے دار غذاؤں، بھوسی ملے موٹے آٹے اور سبزیوں کے بکثرت استعمال کو مفید بتاتے ہیں۔ آج مغرب کے سائنس داں بھی مرغن غذاؤں اور زیادہ گوشت اور فاسٹ فوڈ کے خلاف آوازہ بلند کر رہے ہیں۔ چکنائی کے کم سے کم استعمال اور پھوک والی اغذیہ کے زیادہ استعمال کو صحت کی ضمانت قرار دے رہے ہیں۔ حکیم صاحب ہمیشہ زیادہ گوشت خوری کو نقصان دہ بتاتے رہے ہیں۔ مٹاپے کو صحت و صورت، دونوں کے لیے باعث زحمت قرار دیتے ہیں۔ ایک سوال کے جواب میں لکھتے ہیں :

"توند نکلنا کوئی خوبی کی بات نہیں۔ انسان کا مردانہ حسن ضائع ہو جاتا ہے۔"

حکیم صاحب چوں کہ ایک مرد کے سوال کا جواب دے رہے تھے، اس لیے ان کے قلم سے "مردانہ حسن" کے الفاظ نکلے ورنہ توند حسن نسوانی کی بھی کم قاتل نہیں ہے۔

پیشانی پر فالتو بالوں کے سلسلے میں سائل کی پریشانی دور کرنے کے لیے لکھتے ہیں:

"اگر یہ بد صورتی ہے تو پھر اس کا علاج خوب سیرتی کے سوا کچھ نہیں ہے۔"

ایسے مسائل میں جن کا کوئی حل ممکن نہ ہو، حکیم صاحب مسئلے کو ایک حقیقت کے طور پر قبول کرنے اور گزارا کرنے کی تلقین کرتے ہیں اور مریض کی اخلاقی حس کو بیدار کرتے ہیں۔ اپنی پستہ قدی سے اکثر لوگ پریشان ہوتے ہیں اور اس کا مداوا چاہتے ہیں۔ حکیم صاحب ان کو بتاتے ہیں کہ اب تک انسانی علم نے

اس کا کوئی حل تلاش نہیں کیا ہے اس لیے جن لوگوں کو قدرت نے قد آور نہیں بنایا ہے ان کو اس کی آرزو میں مبتلا ہو کر اپنی توانائی اور وقت ضائع نہیں کرنا چاہیے، بلکہ جسمانی قد کو بھول کر اپنا اخلاقی، ذہنی اور علمی قد بڑھانا چاہیے اور اس طرح معاشرے میں اپنا مقام پیدا کرنا چاہیے کہ لوگ ظاہری قد کو بھول کر ان کے آگے سر تسلیم خم کریں۔ لکھتے ہیں :

"نپولین کون سا لمبا تڑنگا تھا۔ وہ بھی پستہ قد تھا، مگر اس کے کارنامے دراز تھے۔ انسان اپنے عمل سے پستہ قد ہوتا ہے۔ اچھے کام انسان کو قد آور بنا دیتے ہیں۔"

یہ کتاب طب مشرقی پر مبنی ہے اور اس میں نباتی ادویہ کو اولیت دی گئی ہے، لیکن حکیم صاحب کی نظر اور نقطۂ نظر دونوں وسیع ہیں، اس لیے وہ طب جدید اور سرجری کی ترقیوں سے پوری طرح باخبر ہیں اور تشخیص امراض اور تجویز ادویہ کے سلسلے میں ضرورت کے مطابق جدید ذرائع سے مدد لینے سے احتراز نہیں کرتے۔ طب جدید کی طرف سے ان کا ذہنی رویہ معاندانہ یا متعصبانہ نہیں ہے۔ حکیم صاحب کا نقطۂ نظر یہ ہے کہ معالج چاہے جدید طب کا علم بردار ہو یا قدیم طب کا، اس کا اولین مقصد مریض کی خدمت اور اس کو تکلیف سے چھٹکارا دلانا ہونا چاہیے۔ مجھے یقین ہے کہ "حکیم محمد سعید کے طبی مشورے" ایک ایسی جامع رہ نما کتاب بن گئی ہے جس کی ضرورت عرصے سے محسوس کی جا رہی تھی اور جو بیک وقت عام تعلیم یافتہ افراد، خواتین، اطبا، خصوصاً نوجوان اطبا اور طلبۂ طب کے لیے معاون ثابت ہوگی۔

کتاب کے میٹر کی تلاش و ترتیب کا بڑا کام رفیق محترم ڈاکٹر فرحت حسین صاحب کے پر لگن تعاون اور دل چسپی سے تکمیل پذیر ہو سکا، ان کی شکر گزاری واجب ہے۔ بہ عجلت اور بہ صحت کمپوزنگ سہیل حسین اور محمد غیاث الدین کی محنت کا نتیجہ ہے۔ فضلی سنز (پرائیویٹ) لمیٹڈ نے کم وقت میں طباعت کے مراحل طے کیے، ان کا ممنوں ہوں۔

مسعود احمد برکاتی

دماغ اور اعصاب کی بیماریاں

سر کا درد ---- آدھے سر کا درد

سوال : سر میں کیوں درد ہوتا ہے؟ (محمد مظاہر امیر، کراچی)

جواب : درد سر کے متعدد اسباب ہیں۔ یہ بجائے خود کوئی مرض نہیں ہے، بلکہ کسی دوسرے مرض کا اظہار ہے۔ ہو سکتا ہے کہ ہضم جگر خراب ہو۔ یہ بھی ممکن ہے کہ خون کے دباؤ میں اتار چڑھاؤ ہو، کوئی ذہنی تکلیف بھی درد سر کا موجب ہو سکتی ہے۔ ناکافی نیند سے بھی درد سر ہو سکتا ہے۔

سوال : عمر ۲۸ سال ہے۔ سر میں بہت درد رہتا ہے۔ کنپٹی میں بھی درد ہوتا ہے۔ مجھے قبض بھی نہیں ہے۔ میرے سر میں خشکی بھی نہیں ہے۔ بال بہت گھنے تھے، مگر اب بہت کم ہو گئے ہیں۔ کنگھی کرتی ہوں تو بہت بال نکلتے ہیں۔ کوئی نسخہ بتا دیں۔ یہ تکلیف تقریباً تین سال سے ہے۔ (زبیدہ قدیر)

جواب : یہ درد سر عصبی قسم کا ہے۔ درد سر کی بہت سی قسمیں ہوتی ہیں۔ کبھی ہضم کی خرابی سے درد ہوا کرتا ہے، کبھی تناسلی نظام کی وجہ سے ہوتا ہے، مگر عام قسم عصبی ہے جو عام طور سے ناموافق مزاج حالات کا نتیجہ ہوتا ہے اور زیادہ تر آدھے سر میں ہوتا ہے۔

آپ کی عمر ۲۸ سال ہے۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ ہمدرد نونہال بچے تو شوق سے پڑھتے ہی ہیں، مگر یہ بات سچ ہے کہ بڑے بھی ہمدرد نونہال کا بڑے ذوق سے مطالعہ کرتے ہیں۔ آپ حسب ذیل نسخہ استعمال کرنا شروع کر دیں۔

صبح : خمیرۂ ہمدرد ۶ گرام

شام: وٹامن سی   ۵۰۰ ملی گرام دو قرص
رات: سوینا   ۲ چمچے چائے والے

سوال : والدہ کے سر میں شدید درد رہتا ہے۔ ہر موسم میں سر ٹھنڈا رہتا ہے۔ علاج اور مشورے سے نوازیے۔ (طاہر سعید' سیال کوٹ)

جواب : مغز بادام شیریں ۵ دانے' مغز تخم کدوے شیریں ۳ گرام' تخم کاہو ۳ گرام' تخم خشخاش ۳ گرام۔ ان چاروں مغزوں کو دودھ میں پیس لیں۔ ذرا سا پانی کا اضافہ کر لیں اور چھان کر ذرا سا میٹھا ملا کر نوش جان فرمائیں۔ کھانے کے بعد جوارش انارین ۶ ـ ۶ گرام دونوں وقت کھائیں۔ درد سر رفع ہو جائے گا۔ اگر پیسنا چھاننا درد سر ہے تو مغزیات کی جگہ ہمدرد کی "سوینا" خرید لیں۔ سوینا ان ہی مغزیات سے بنی ہے۔

سوال : عمر ۲۲ سال ہے۔ میرے دماغ میں ہر وقت درد رہتا ہے۔ بعض اوقات یہ درد اتنا شدید ہوتا ہے کہ لگتا ہے میرے دماغ کی نسیں پھٹ جائیں گی۔ دماغ میں گلٹیاں سی بن گئی ہیں۔ دماغ کے ہر وقت کے درد کی وجہ سے میری آنکھوں پر دباؤ پڑتا ہے۔ میری آنکھیں بھی کم زور ہوتی جارہی ہیں۔ دماغ میں ہر وقت کے درد کی وجہ سے میں کوئی کام بھی نہیں کر سکتی۔ (رخسانہ امیر' کراچی)

جواب : میری رائے میں یہ درد نیم سر (شقیقہ = مگرین) ہے۔ یہ درد سر اکثر اوقات جوان عمروں میں ہوا کرتا ہے اور اس کی وجہ کوئی نہ کوئی ذہنی پریشانی ہوا کرتی ہے۔ آپ اپنے حالات کا خود جائزہ لیں اور کوئی ذہنی الجھن ہو تو اسے دور کر لیں۔ دوا یہ ہے:

صبح اور رات: سوینا ایک ایک چمچہ
کھانے کے بعد: دونوں وقت جوارش انارین ۶ ـ ۶ گرام
ایک ماہ یہ دوا کھالیں۔

سوال : میری والدہ کو اکثر سر میں درد رہتا ہے۔ وہ کچھ کم زور بھی ہیں' کام بھی ذرا جلدی اور زیادہ کرتی ہیں۔ سوچتی بھی زیادہ ہیں۔ (محمد اقبال' جیکب آباد)

جواب : محترمہ والدہ صاحبہ کو حسب ذیل نسخہ شروع کرا دینا چاہیے:

صبح: خمیرۂ ہمدرد ۶ گرام

شام: جوارش انارین ۶ گرام

شب: سوینا ایک چمچہ

محترمہ عصبی المزاجی کی کیفیت سے دوچار ہیں۔ ان دواؤں سے ان کو ان شاء اللہ تعالیٰ فائدہ ہوگا۔ آپ کو چاہیے کہ محترمہ والدہ کا احترام کریں۔ ان کو خوش رکھا کریں۔ ان کی مرضی کے خلاف کام نہ کریں۔

سوال : میرے سر میں پانچ سال سے درد ہے۔ نزلہ بھی ہے اور اب تو بلغم والی کھانسی بھی بہت شدت سے ہوتی ہے۔ میری نظر بھی کم زور ہے۔ چکر آتے ہیں اور دائیں آنکھ سے تھوڑا سا اوپر بہت شدت سے درد ہوتا ہے۔

(زین العابدین' حیدر آباد)

جواب : آپ درد نیم سر (شقیقہ) میں مبتلا ہیں جس میں نزلہ زکام سے اور بھی اضافہ ہو جاتا ہے۔ حسب ذیل نسخہ استعمال کر لینا چاہیے۔

صبح: خمیرۂ نزلہ جواہر دار ۶ گرام

شام: وی سی ۲ عدد

رات: سوینا دو چمچے چائے والے

سوال : میری عمر ۱۲ سال ہے۔ میرے سر میں اکثر درد رہتا ہے۔ کبھی کبھار میرے آدھے سر میں بھی درد ہوتا ہے۔ جب کبھی میں اوپر کی طرف دیکھوں' سر کو ہلکا سا جھٹکا دوں' چند منٹ دھوپ میں کھڑی رہوں' تھوڑا سا دوڑوں یا پھر زیادہ دیر تک

پڑھائی کروں یا کسی چیز کو غور سے دیکھوں یا پڑھوں تو فوراً سر میں درد شروع ہو جاتا ہے۔ میں نے بہت علاج کروایا ہے، لیکن کوئی افاقہ نہیں ہوا۔ کوئی علاج بتائیے۔

(بیبا فاروقی، ڈھرکی)

جواب : آپ کی یہ کیفیت عصبی ہے یعنی آپ کے اعصاب کی حس تیز ہے اور آپ ذکی الحس ہیں۔ اکثر بچیوں کی ایسی کیفیت ہو جاتی ہے۔ اچھی مائیں اس مزاج کو درست کرنا جانتی ہیں۔ اعصاب اور دماغ کی اس کیفیت کو حسب ذیل تدبیر سے در کرنا مناسب ہوگا :

ا۔ سومینا ایک ایک چائے والا چمچہ صبح اور رات سوتے وقت پانی یا دودھ کے ساتھ کھائیے۔

۲۔ جوارش انارین ۶ ـ ۶ گرام دونوں وقت کھانے کے بعد کھائیے۔

سوال : میرے سر میں ہر وقت درد رہتا ہے۔ آنکھوں سے پانی بہتا رہتا ہے۔ ہسپتال سے آنکھیں ٹیسٹ کروائیں تو انھوں نے کہا کہ آپ کی آنکھیں ٹھیک ہیں۔

(محمد ابراہیم، کراچی)

جواب : آپ کو ضعف دماغ کی تکلیف ہے۔ یہ تکلیف اکثر عام صحت کی خرابی کی صورت میں پیدا ہوتی ہے۔ آپ کو اپنی غذا پر بھی توجہ کرنی چاہیے اور اس میں پھلوں کا اضافہ کرنا چاہیے۔ مغز بادام شیریں اور کشمش ایک اچھی غذا ہے۔ رات بارہ دانے بادام اور ۲۴ گرام کشمش پانی میں بھگو دیں۔ صبح ورزش اور غسل کے بعد ناشتے میں اسے دودھ کے ساتھ کھالیں، ویسے خمیرۂ ہمدرد بھی ایک اچھا مرکب ہے۔ اس میں تقویت دماغ کے لیے مفید اجزا ہیں۔

صبح اور رات سوتے وقت ٹھنڈے تازہ صاف پانی کے چھپکے دونوں آنکھوں پر ماریے۔ اس سے آنکھوں میں تازگی آجائے گی۔

سوال : سردی کی وجہ سے اکثر سر میں درد رہتا ہے۔ علاج اور مشورے سے

نوازیے۔ (اعجاز احمد گوندل، جہانیاں ملتان)

جواب : یہ دماغ کی کم زوری کی علامت ہے۔ سردیوں میں سر کو کھلا نہ رکھیں، نہائیں تو بالوں کو خوب سکھالیں۔ بعض مزاج سردی کو برداشت نہیں کرتے۔ آپ خمیرۂ گاؤ زبان عنبری ۶ گرام روزانہ کھائیے۔

سوال : عمر ۱۶ سال ہے۔ میٹرک سائنس کی طالبہ ہوں، میرے سر میں بہت درد رہتا ہے۔ پڑھتے وقت سر چکرانے لگتا ہے، حال آنکہ نظر بالکل ٹھیک ہے، لیکن پھر بھی آنکھوں میں تکلیف سی ہوتی ہے۔ (ثمرین شبیر احمد، کراچی)

جواب : ثمرین بیٹی! صبح روزانہ ۶ گرام خمیرۂ ہمدرد کھائیں۔ رات کو سوتے وقت سوینا ایک چمچہ پانی کے ساتھ پھانک لیں۔ مہینے بھر تک جاری رکھیں۔ اس سے درد سر کو فائدہ ہوگا۔ ہاں، لال مرچیں کھانے میں کم کریں۔ ہر شخص کو لال مرچیں کم کر دینی چاہییں اور ہاں گائے کا گوشت بالکل چھوڑ دیں۔ یہ بڑی خطرناک چیز ہے۔

سوال : میں صبح کو اٹھتا ہوں تو میرے سر میں شدید درد ہوتا ہے، مگر صبح کا کھانا کھانے کے بعد دور ہو جاتا ہے۔ یہ تقریباً سات آٹھ مہینے سے ہو رہا ہے۔

(دھنی بخش، چوکی بلوچستان)

جواب : اس درد سر کا تعلق ہضم کے نظام سے ہے۔ آپ رات کو کھانے کے بعد دہی کھانا شروع کر دیں۔ میرا خیال ہے کہ اس سے یہ درد ختم ہو جائے گا۔

سوال : عمر ۱۵ سال ہے۔ میرے سر میں مستقل درد رہتا ہے اور نگاہ بھی کچھ کم زور ہے۔ ازراہ کرم کوئی علاج بتائیے۔ (ضیاء الحق انصاری، یوپی، انڈیا)

جواب : جب کسی وجہ سے نگاہ کم زور ہو جاتی ہے تو زیادہ پڑھائی سے سر میں درد ہو جاتا ہے۔ ایک تو مناسب یہ ہے کہ عینک لگا لینی چاہیے۔ پھر مغز بادام نو

دانے، کشمش سبز ۱۲ گرام رات کو بھگو دیں۔ صبح دودھ کے ساتھ کھالیں۔ یہ اچھا علاج ہے۔ خمیرۂ گاؤ زبان عنبری ٦ گرام بھی مفید رہتا ہے۔

سوال : میری امی کی عمر ۴۰ سال ہے۔ ان کے سر میں درد رہتا ہے۔ زینہ چڑھتے میں سانس پھولتا ہے۔ وہ ٹھنڈی چیز بالکل نہیں کھا سکتیں۔ انھیں شدید نزلہ بھی رہنے لگا ہے۔ (فریدہ خانم، کراچی)

جواب : محترمہ امی کے سر میں نزلاوی رطوبتیں جمع ہو گئی ہیں۔ اس طرف توجہ کرنی چاہیے۔ نیم کے تازہ پتے لیں، ان کو پانی میں جوش دیں۔ چھان کر ذرا سا نمک ملا لیں۔ اس گرم پانی سے رات اور صبح ناک کو غسل دیں، وضو کی طرح ناک میں پانی سڑکیں۔ اس سے ورم اور رطوبت صاف ہو جائے گی۔ رات کو جوشینا گرم پانی میں گھول کر پیا کریں۔

سوال : میری باجی کے سر میں اکثر درد ہوتا ہے جس کی وجہ سے وہ بہت پریشان ہیں۔ ازراہ کرم کوئی حل بتائیے۔ (ذکیہ سلطانہ مغل، جیکب آباد)

جواب : آپ نے باجی کی عمر نہیں لکھی۔ ممکن ہے کہ ان کی آنکھیں کم زور ہوں اور مطالعے یا باریک کام سے آنکھوں پر زور پڑتا ہو اور درد سر ہو جاتا ہو۔ اگر ایسا نہیں ہے اور آنکھیں اچھی ہیں تو پھر درد سر کا دوسرا، تیسرا سبب تلاش کرنا ہوگا۔ ممکن ہے کہ نظام ہضم کی خرابی کی وجہ سے ہو رہا ہو۔ یہ بھی ممکن ہے کہ یہ درد عصبی قسم کا ہو۔ یہ بھی ہو سکتا ہے کہ ضعف دماغ اس کا سبب ہو۔ اب حل تو یہ ہے کہ کسی اچھے معالج سے بات کریں تاکہ وہ درد کا اصل سبب دریافت کر کے مناسب علاج بتائے۔

سوال : زیادہ دیر تک کسی کی گفتگو سننے یا خود بولنے سے سر میں سخت درد ہو جاتا ہے جو مسلسل ۱۲ گھنٹوں تک رہتا ہے۔ گولیاں کھانے کے بعد رفتہ رفتہ کم ہوتا ہے۔

علاج سے نوازیے۔ (جاوید اقبال، احتشام یار خان، اے خالد، کراچی)

جواب : سفید تل چائے کے چمچے کے برابر لیں اور رات کو پانی میں بھگو دیں۔ صبح پانی پھینک دیں اور ان تلوں میں ایک چمچہ شہد ملا لیں اور نوش جان کریں۔ اس کے ساتھ دودھ بھی اگر پی لیں تو اور بھی اچھا ہے۔

سوال : مطالعے کے دوران میرے سر میں درد شروع ہو جاتا ہے۔ اٹھتی ہوں تو آنکھوں کے سامنے اندھیرا آجاتا ہے۔ کوئی علاج تجویز فرمائیے۔

(شہلا کوکب، جھنگ)

جواب : مطالعے کے دوران درد سر کا ہونا دو طرف اشارہ کرتا ہے۔ ایک تو یہ کہ پڑھنا لکھنا پسند نہیں ہے۔ مگر میرا خیال ہے کہ شہلا کوکب اچھی بچی ہے اس لیے یہ بات تو نہیں ہو سکتی۔ اب ایسا معلوم ہوتا ہے کہ آنکھیں کم زور ہو گئی ہیں۔ اس کی وجہ یہ بھی ہو سکتی ہے کہ پڑھنے کے لیے روشنی کافی نہ ہو۔ ان چیزوں پر غور کر لینا چاہیے اور احتیاطاً ماہر چشم سے آنکھوں کا معائنہ کرا لینا چاہیے۔ بیٹھ کر اٹھتے وقت آنکھوں تلے اندھیرا چھا جانا صحت کی خرابی کی علامت ہے۔ یہ کم زوری ہے اور غالباً غذا میں ضروری اجزا کی کمی ہو رہی ہے۔

بادام کے ۱۲ دانے اور ۲۵ گرام کشمش رات کو پانی میں بھگو دیں۔ صبح صاف کر کے دودھ کے ساتھ کھائیں۔ یہ بڑی مقوی غذا ہے۔ اس سے یہ تکلیف رفع ہو جائے گی۔

سوال : عمر ۱۴ سال ہے۔ جب میں پڑھنے بیٹھتا ہوں تو اچانک کبھی کبھار سر میں شدید درد ہوتا ہے۔ کسی دوا سے فائدہ نہیں ہوا۔ (ظفر احمد قریشی، ٹنڈو الہ یار)

جواب : احتیاطاً اپنی آنکھیں ٹیسٹ کرا لیں۔ ممکن ہے کہ بینائی کم زور ہو۔ اگر ایسا ہے تو عینک لگا لینی چاہیے۔ اگر بینائی کا مسئلہ نہیں ہے تو پھر اس کا علاج دوا سے کرنا چاہیے۔

صبح اور رات سوتے وقت سوہینا (چائے والا ایک چمچہ) پانی یا دودھ سے پھانک لیں۔ شام کو جوارش انارین ایک چمچہ کھا لیا کریں۔ ۲۰ - ۲۵ دن میں درد جاتا رہے گا اور اگر پڑھنے سے ڈر لگتا ہے یا شوق کی کمی ہے تو اس کو دور کریں۔

سوال : میں جب بھی کتاب وغیرہ کے مطالعے کے بعد اٹھتا ہوں تو میرے سر میں درد ہونا شروع ہو جاتا ہے اور سر چکرانے لگتا ہے۔

(ناصر وقار بلوچ، پسنی بلوچستان)

جواب : میں اس سے بڑا خوش ہوا کہ آپ انہماک کے ساتھ مطالعہ کرتے ہیں۔ اللہ تعالیٰ آپ کو خوش رکھیں۔ ایسا لگتا ہے کہ آپ کی نگاہ کم زور ہے۔ ممکن ہے کہ پیدائشی کمزوری ہو۔ مناسب ہو گا کہ کسی ماہر چشم سے مشورہ کر کے یہ شبہ رفع کرلیا جائے۔ ایسا بھی ہو سکتا ہے کہ کتاب کے مطالعے کے لیے مناسب روشنی نہ ہو اور آپ مصنوعی روشنی میں زیادہ دیر آنکھوں پر بار ڈال رہے ہوں۔ مصنوعی روشنی بہر حال آنکھوں کے لیے مفید نہیں۔ جہاں تک ممکن ہو قدرتی روشنی میں مطالعہ کریں۔ زیادہ مطالعے کے بعد درد سر ضعف دماغ کی وجہ سے بھی ہو سکتا ہے۔ اس کے لیے مغز بادام بہترین رہیں گے یا پھر خمیرۂ ہمدرد ۶ - ۶ گرام صبح و شام استعمال کیجیے۔

سوال : سر اور آنکھوں میں درد سا رہتا ہے۔ پڑھنے کے بعد سر گھومتا ہوا محسوس ہوتا ہے۔ حافظہ کم زور ہے۔ علاج بتا کر ممنون فرمائیے۔

(ندیم عباس، محمد امین صدیق، باوانی، کراچی۔ منیر احمد، اختر حسین، سرگودھا۔ محمد جمیل، بھاول پور۔ وقار شمیم، فیصل آباد۔ زیبا صدیقی، حیدر آباد۔ شہزادہ اعجاز احمد قائم خانی، ٹنڈو الہ یار۔ دلشاد حسین، میاں چنوں۔ محمد اسلم راجپوت، گڑھی یاسین)

جواب : اکثر بچے نہیں جانتے کہ ان کو لکھتے پڑھتے وقت کیا احتیاط برتنی چاہیے۔ لکھتے پڑھتے وقت ان کی آنکھوں اور کتاب وغیرہ کے درمیان فاصلہ غلط ہوتا ہے

جس کی وجہ سے آنکھوں پر دباؤ اور بوجھ پڑتا ہے۔ پھر روشنی کا صحیح انتظام نہیں ہوتا۔ آنکھوں کی خرابی اور اس کی وجہ سے سر میں اور خود آنکھوں میں درد ہو جاتا ہے۔

حافظے کی کم زوری کے لیے مغز بادام شیریں ۱۲ دانے اور کشمش ۲۵ گرام سے بہتر کوئی دوا نہیں۔ رات ان کو پانی میں بھگو دیں، صبح دودھ کے ساتھ کھا لیں۔ یہ ایک بہترین ناشتہ بھی ہے۔

سوال : میرے سر میں درد رہتا ہے، خصوصاً پڑھنے کے وقت زیادہ ہوتا ہے۔ جسم اور چہرے پر سفید داغ ہیں جیسے خشکی کے ہوتے ہیں۔ میری عمر ۱۵ سال ہے۔

(سید سبط علی، ٹیکسلا)

جواب : آپ کی صحت یقیناً اچھی نہیں ہے اور بہ ظاہر آپ کی آنتیں بھی صاف نہیں ہیں۔ اگر قبض ہے تو اسے بہ طریق مناسب دور کرنا چاہیے۔ قبض رفع کرنے کے لیے ملین یا دست آور دوائیں اکثر حالات میں غیر مفید رہتی ہیں۔ بہ کثرت پانی پینے سے نہ صرف رفع قبض ہوتا ہے، بلکہ گردے بھی خوب دھل جاتے ہیں۔ غذائیں ایسی کھائیں جو باریک نہ ہوں مثلاً میدا وغیرہ۔ موٹا آٹا آنتوں کی صحت کے لیے اچھا رہتا ہے۔ سبزیاں کچی یا ادھ پکی چبا کر کھائیں تو ان سے آنتیں قوی اور متحرک ہو جاتی ہیں اور قبض نہیں رہتا۔ جو لوگ ست رہتے ہیں اور ورزش نہیں کرتے ان کی آنتوں کی طبعی حرکت (دودیہ) کم رہتی ہے۔ اگر آپ کا نظام ہضم درست ہوگا تو درد سر بھی رفع ہو جائے گا اور جسم اور چہرے کے سفید داغ بھی جاتے رہیں گے۔

سوال : آدھے سر کا درد کیوں ہوتا ہے؟ علاج بتا کر ممنون کیجیے۔

(تسنیم کوثر زاہد، حافظ آباد)

جواب : آدھے سر کا درد (شقیقہ) ایک عصبی بیماری ہے۔ جو لوگ زیادہ حساس

ہوتے ہیں اور زیادہ نفیس مزاج رکھتے ہیں، برے حالات اور خراب ماحول ان کو زیادہ متاثر کرتے ہیں اور ان کو درد سر لاحق ہو جاتا ہے۔ اس کا بہترین علاج چار مغز کا حریرہ ہے یعنی مغز بادام شیریں، مغز کدوے شیریں، تخم کاہو اور تخم خشخاش کو دودھ یا بالائی میں پیس کر صبح پییں۔ غذا کے بعد جوارش انارین کھائیں، اس سے آرام ہو جاتا ہے۔ مگر ساتھ ہی برے ماحول کو اچھے ماحول میں تبدیل کرنا چاہیے۔

سوال : عمر ۱۲ سال ہے، پانچویں جماعت کا طالب علم ہوں۔ میرے آدھے سر میں درد ہوتا ہے۔ اسکول کا کام کرتے کرتے درد ہو جاتا ہے۔ آنکھوں کے سامنے اندھیرا چھا جاتا ہے اور کبھی کبھار بیٹھے بیٹھے بھی سر میں درد ہو جاتا ہے۔ ازراہ کرم کوئی علاج تجویز فرمائیں۔ (عرشی ناز، کراچی)

جواب : صبح: خمیرۂ ہمدرد ۶ گرام
شام: جوارش انارین ۶ گرام
رات: سوینا ۶ گرام
یہ تین دوائیں ایک ماہ تک کھائیں۔ درد نیم سر کا یہ اچھا علاج ہے۔

سوال : مہینے میں ایک دو بار آدھے سر میں بائیں جانب سخت درد ہوتا ہے۔ درد کی ۵ - ۶ گولیاں کھانے پر یہ دور ہوتا ہے۔ ماہر چشم نے پون نمبر کا چشمہ لگانے کو کہا ہے۔ کیا مجھے چشمہ لگانا چاہیے؟ (سعیدہ معین، میرپور خاص)

جواب : ہاں، اگر ماہر چشم نے چشمہ لگانے کو کہا ہے تو لگانا چاہیے، ورنہ نمبر جو اب پون ہے وہ بڑھ سکتا ہے۔ آنکھوں کی بینائی گاجروں کے تازہ رس کے استعمال سے بہتر ہو سکتی ہے۔

ایک دوسری تدبیر یہ ہے کہ بادام ۱۲ دانے اور کشمش ۲۵ گرام رات کو پانی میں بھگو دیں۔ صبح صاف کر کے ناشتے کے ساتھ کھائیں۔ یہ نسخہ نہ صرف آنکھ کی بینائی کے لیے اچھا ہے، بلکہ درد سر کو بھی اس سے فائدہ ہو گا۔

آپ کو آدھے سر کا درد (شقیقہ) معلوم ہوتا ہے۔ اس لیے بادام و کشمش کا استعمال مناسب ہے۔ نیز دونوں وقت کھانے کے بعد جوارش انارین ۶ ـ ۶ ماشے کھائیے۔

مناسب ہوگا کہ ہر چھے ماہ بعد اپنی آنکھیں ماہر چشم کو دکھاتی رہیں۔

دماغ کی کمزوری

سوال : دماغ کو قوی کرنے والی غذائیں کون سی ہیں؟ نیز سر میں سرسوں کے تیل کی مالش کی جائے تو کیا دماغ میں تازگی پیدا ہوگی؟ (وسیم احمد فاروقی' کراچی)

جواب : ہم جو بھی غذا کھاتے ہیں اس میں ایسے اجزا لازماً ہوتے ہیں کہ جسم انسانی اپنی ضرورت کی چیزیں اس غذا سے لیتا ہے۔ جب ہم یہ کہتے ہیں کہ غذا ادل بدل کر کھاتے رہنا مناسب ہے تو اس کا مطلب یہ ہوتا ہے کہ ادلی بدلی غذاؤں میں جسم کی ضرورت کے اجزا جسم کو ملتے رہتے ہیں۔ مثلاً گاجریں کھائیے تو ان کی (بیٹا کیروٹین) حیاتین الف دماغ اور آنکھوں کے لیے بے نظیر ہے۔ مغزیات (بادام' اخروٹ) میں مقوی دماغ اجزا ہوتے ہیں۔ کہنے کا منشا یہ ہے کہ اچھی' سادہ غذا' پھل' ترکاریاں کھاتے رہیے۔ دماغ اپنی ضرورت کے اجزا ان سے خود چن لے گا۔

ہاں' دماغ کو قوی کرنے کی ایک تدبیر یہ بھی ہے کہ اسے استعمال کیا جائے۔ اکثر لوگ ایسے ہیں کہ وہ اسے استعمال ہی نہیں کرتے ہیں اور دماغ کو "زنگ" لگ جاتا ہے۔ کسی تیل کی مالش سے دماغ کا قوی ہونا یقینی نہیں ہے۔

سوال : عمر ۱۳ سال' دماغ اور یادداشت کم زور ہے۔ پڑھتی ہوں تو دماغ چٹخنے لگتا ہے اور سر میں سخت درد ہوتا ہے۔ میری آواز بھی باریک ہے' کیا کروں؟

(زریں ناز' سعدیہ حق' کراچی)

جواب : کیا آپ کے دوسرے بھائی بہن بھی اسی طرح کم زور ہیں۔ یہ بات اہم

ہے۔ بہر حال آپ مغز بادام شیریں پر توجہ کریں۔ رات کو ۸ دانے بادام پانی میں بھگو دیں۔ صبح ان کو خوب چبا چبا کر منھ میں باریک پیس کر کھائیے۔ بہتر ہے ان باداموں کو سل بٹے پر پسوائیں ذرا سے دودھ کے ساتھ اور پھر پی لیں۔

سوال : عمر ۱۵ سال ہے۔ میرا دماغ کم زور ہے۔ امتحانوں میں کچھ یاد نہیں رہتا۔ ازراہ کرم ایسا علاج بتائیے کہ میرا دماغ تیز ہو جائے۔

(ایم آئی رضا' میرپور خاص)

جواب : حافظے کو یاد رکھنے کے کرتب سکھانے سے آتے ہیں۔ سب سے بڑا کرتب تو یہ ہے کہ آپ کو تعلیم سے دل چسپی لینی چاہیے' کم دل چسپی سے بات یاد نہیں رہا کرتی۔

دوا کے طور پر خمیرۂ ہمدرد صبح و شام ٦ - ٦ گرام کھا لیا کیجیے۔

سوال : میرا چھوٹا بھائی دس سال کا ہے۔ اس کی دماغی حالت کم زور ہے۔ اکثر چکر آنے کی شکایت کرتا ہے۔ بچپن میں اسے تیز بخار کی وجہ سے تین بار دورے پڑے۔ ایک بار کتے نے بھی معمولی سا کاٹ لیا تھا۔ (ن ب' ٹنڈو الہ یار)

جواب : بھائی کو جو دورے پڑے ان کی وجہ سے دماغ کم زور ہو سکتا ہے اور ذہن میں کم زوری آسکتی ہے اور یہ سلسلہ ابھی جاری ہے۔ ان بھائی صاحب کو آپ خمیرۂ ہمدرد ٦ گرام صبح دیں۔ رات کو سوتے وقت ایک گولی قرص اسطوخودوس دیں۔ مہینے بھر تک یہ علاج جاری رہنا مناسب ہو گا۔

سوال : میری عمر ۱٦ سال ہے اور میرا دماغ نہایت کم زور ہے۔ کوئی ایسی دوا یا ایسا نسخہ بتائیے جس سے میرا دماغ تیز ہو جائے۔ (محمد اشتیاق احمد' حیدر آباد)

جواب : طب قدیم کے سارے اصول آج سچ اور صادق تسلیم کیے جا رہے ہیں۔ دنیا نے اسے تسلیم کر لیا ہے۔ مغز بادام دماغ اور ذہن کو طاقت دینے والی شے ہے۔

یہ طب کا مسلمہ تھا۔ اب جدید طب نے طب کی یہ بات تسلیم کرلی ہے۔ بادام دماغ کو قوی اور ذہن کو تیز کرتے ہیں۔ رات ۱۲ دانے بادام بھگو دیں، صبح دانتوں سے چبا کر کھائیں یا باریک پیس کر دودھ میں ملاکر پئیں۔ جس قدر باریک پیسیں گے اتنے ہی اس کے ایٹم آزاد ہوں گے اور زیادہ فائدہ ہوگا۔

سوال : میری عمر ۵۵ سال ہے۔ میں چند دنوں سے دل و دماغ کی کم زوری کا شکار ہوں۔ آپ کوئی مفید مشورہ تجویز فرمائیے۔ (عصمت باشاہ، وانم باڑی، انڈیا)

جواب : آپ روزانہ مغز بادام شیریں کھانا شروع کردیں۔ ترکیب یہ ہے کہ ۱۲ دانے بادام رات کو پانی میں بھگو دیں۔ صبح ان کو چھیل لیں۔ پھر خوب چبا کر یا پیس کر کھالیں۔ اگر وانم باڑی میں عرق گلاب خالص مل جائے تو ایک اونس اوپر سے ایسے ہی یا دودھ میں ملا کر پی لیجیے۔

کم زور حافظہ

سوال : حافظے کی کم زوری کا شکار ہوں۔ عام جسمانی صحت بھی کم زور ہے۔ علاج و تدبیر بتائیے۔ (اسرار اللہ باجا، صوابی۔ عبد الغفار ناز، ٹنڈو آدم)

جواب : حافظے کو شعور کا مرتبہ حاصل نہیں ہے۔ یہ خود کم زور نہیں ہوتا بلکہ کیا جاتا ہے۔ یہ بھی ہے کہ اگر صحت خراب ہو تو اس کے ساتھ دماغ بھی کم زور ہو جاتا ہے۔ حافظے کی خرابی کی شکایت اکثر و بیشتر ان لوگوں کو ہوتی ہے جو اس کا صحیح استعمال نہیں کرتے۔ مثلاً مطالعہ تو کر رہے ہیں، مگر توجہ کسی اور طرف ہے۔ یہ بے توجہی اور عدم دل چسپی، دونوں بات کو ذہن نشین نہیں ہونے دیتے۔ جس چیز کی اہمیت نہ ہو حافظہ قبول نہیں کرتا اور قبول کر بھی لے تو اس کو محفوظ نہیں رکھتا۔

طب میں مغز بادام شیریں کو تقویت دماغ کے لیے بڑی شہرت حاصل ہے۔ جرمنوں نے اس نسخۂ قدیم کو موضوع تحقیق بنایا ہے اور تحقیق و تجربے نے یہ

ثابت کیا کہ بادام حافظے کی قوت میں حیرت انگیز اضافہ کرتا ہے۔ رات کو ۱۲ دانے مغز بادام کے پانی میں بھگو دیں۔ ہاں، ۲۵ گرام کشمش بھی ساتھ ڈال لیں۔ صبح پانی پھینک دیں اور بادام و کشمش نوش جان کیجیے۔ ذرا سا دودھ پی لیجیے تو چلیے پورا ناشتا ہوگیا۔

سوال : عمر ۱۴ سال ہے۔ ذہن کم زور ہے اور ہاتھ پیروں میں درد رہتا ہے۔ ازراہ کرم اس کا علاج بتا دیجیے۔ (وسیم ضمیر، کراچی)

جواب : ذہن اگر بچوں کا کم زور ہونے لگا تو بڑی مشکل پیدا ہو جائے گی۔ پاکستان کو ہر اعتبار سے ذہین و متین بچے چاہییں جو جوان ہو کر تعمیر پاکستان کی ذمے داریاں سنبھالیں۔ آپ کو پڑھنے پر زیادہ توجہ کرنی چاہیے۔ توجہ کی کمی سے بھی ذہنی کم زوری ہو جاتی ہے۔ دوا کے طور پر خمیرۂ ہمدرد روزانہ صبح چھے گرام (چائے کے چمچے بھر) کھانا شروع کر دیں۔ صبح ایک میل تیز قدمی کے ساتھ ٹہلنا شروع کر دیں۔

سوال : میرا حافظہ بہت کم زور ہے۔ قوی کرنا چاہتا ہوں۔ کوئی طریقہ بتا دیں۔ میرا مزاج گرم ہے اور عمر ۱۶ سال ہے۔ (موہن پرنس، اوکاڑہ)

جواب : مغز بادام شیریں کو زمانۂ قدیم سے ماہرین طب حافظے کو قوی کرنے والا کہتے رہے ہیں اور صحیح کہتے رہے ہیں۔ اب تو جرمنی میں تحقیقات نے بھی مغز بادام کو حافظے کے لیے بہترین قرار دیا ہے۔ گویا قدیم اور جدید ماہرین، دونوں اس کی تائید کرتے ہیں۔

رات کو ۱۲ دانے مغز بادام شیریں بھگو دیں اور صبح چبا کر یا سل بٹے سے باریک پیس کر دودھ اور شکر ملا کر پینا شروع کر دیں۔

سوال : میں آٹھویں جماعت کا طالب علم ہوں۔ پڑھنے سے میری آنکھوں میں پانی بھر آتا ہے۔ پھر جو سوال یا سبق یاد کرتا ہوں، تھوڑی دیر میں بھول جاتا ہوں۔ میرا

حافظہ بہت کم زور ہے۔ (محمد ریاض الدین صدیقی، کراچی)

جواب : اس صورت حال کو حکیم صاحبان دماغ کی کم زوری کہتے ہیں۔ آپ کو ورزش کا خیال رکھنا چاہیے کہ یہ ضروری ہے۔ پھر نیند کا بھی خیال رہے اور یہ زریں اصول نظر انداز نہ ہو کہ جلد سونا اور صبح جلد بیدار ہونا اسلامی ہدایات کے عین مطابق ہے اور فطرت اس کا مطالبہ کرتی ہے۔

میری رائے میں ۱۲ دانے بادام شیریں اور ۲۵ گرام کشمش رات کو بھگو کر صبح کھانے سے صحت اور حافظہ درست ہو سکتا ہے یا صبح و شام خمیرۂ ہمدرد ۶ ۔ ۶ گرام کھائیے۔

سوال : میرے ایک عزیز کی دو سال قبل یادداشت ختم ہو گئی تھی۔ تین ماہ کے بعد ان کے دماغ کا آپریشن ہوا۔ دماغ میں ایک رسولی ہو گئی تھی۔ خدا کے فضل سے اب ٹھیک ہیں، لیکن ڈاکٹروں نے مشورہ دیا کہ ریڈیو تھراپی کروائیں۔ دماغ کے اسی حصے کی جدھر کا آپریشن ہوا تھا، ایک مہینے تک ریڈیو تھراپی کرائی گئی۔ اس کے بعد وہ بہت دھندلا دیکھ سکتے ہیں۔ دو سال سے علاج جاری ہے، مگر افاقہ نہیں ہوا۔
(سید محمد ظفر، نیو کراچی)

جواب : جو علاج اب تک ہوا ہے اس سے تو یہ سمجھا جاسکتا ہے کہ یہ خبیث رسولی (سرطانی) تھی اور اس کے اثرات دماغ میں باقی رہ گئے ہیں اور یہ ریڈیو تھراپی کے قابو میں نہیں آتے ہیں۔ آپ جانتے ہیں کہ سرطان کے معاملے میں انسان ہنوز عاجز ہے اور کوئی مثالی علاج دریافت نہیں کر سکا ہے۔ میری رائے ہے کہ جو علاج جاری ہے، اسے تبدیل نہ کیا جائے، ہاں اس کے ساتھ حسب ذیل دوا صبح دی جاسکتی ہے :

خمیرۂ گاؤ زبان عنبری ۶ گرام ہمراہ اسطو خودوس ۶ گرام۔

اسطو خودوس کو پانی میں جوش دے کر چھان لیں اور خمیرۂ گاؤ زبان اس پانی کے ساتھ پی لیں۔

سوال : عمر ۲۰ سال ہے۔ میں بالکل تندرست ہوں، مگر ہر بات بھول جاتا ہوں۔ ذہن بھی صحیح ہے۔ کوئی جسمانی تکلیف بھی نہیں ہے۔

(علی احمد چانڈیو، ٹنڈو جان محمد)

جواب : ہر بات بھول جانے کی بات تو صحیح نہیں ہے۔ فرمایئے کیا آپ کھانا کھانا بھول جاتے ہیں؟ واقعہ یہ ہے کہ یہ معاملہ توجہ کا ہے۔ جس چیز پر زیادہ توجہ ہوتی ہے وہ ذہن میں جم جاتی ہے۔ شاید آپ کی توجہ کم زور ہے۔ آپ تازہ ادرک لیں کوئی ٦ گرام ۔ اسے ایک کپ پانی میں جوش دیں اور رات سوتے وقت پینا شروع کر دیں۔ اس سے فائدہ ہوگا اور ذہن کی بند کواڑیاں کھل جائیں گی۔ اگر دل چاہے تو خمیرۂ ہمدرد ٦ ۔ ٦ گرام روزانہ صبح ۱۵ ۔ ۲۰ دن نوش کرلیں۔ بڑی مزے دار چیز ہے!

سر چکرانا

سوال : میری عمر ۱۳ سال ہے۔ میں جب پڑھ کر یا کسی جگہ بیٹھ کر اٹھتا ہوں تو میرا سر چکرانے لگتا ہے اور آنکھوں کے سامنے اندھیرا چھا جاتا ہے۔ اگر اس کا کوئی علاج ہو تو بتایئے۔ (محمد شفیق، کراچی)

جواب : یہ کم زوری کی واضح علامت ہے۔ اس کا ایک سبب یہ بھی ہے کہ آپ کے خون کا دباؤ کم ہو جاتا ہوگا۔ جب صحت اچھی نہیں ہوتی تو دوران خون بھی سست ہو جاتا ہے۔ سر کی طرف خون کی روانی کم ہو جاتی ہے۔ اس سے بھی چکر آجاتے ہیں۔ آپ اپنی صحت پر توجہ کریں اور زیادہ سے زیادہ سبزیاں استعمال کریں۔ اگر صبح ناشتے میں ایک انڈا اور دودھ لیں تو اس سے فائدہ ہوگا۔

سوال : میں جب مطالعہ کر کے اٹھتا ہوں تو میرا سر چکرانے لگتا ہے اور میری

آنکھوں کے سامنے اندھیرا چھا جاتا ہے۔ ویسے میں صحت مند ہوں۔

(جاوید احمد' ڈیرہ غازی خاں)

جواب : اس صورت حال کو ہم آسانی کے ساتھ ضعف دماغ کہہ سکتے ہیں۔ اس کے لیے خمیرۂ گاؤ زبان عنبری ۶ گرام یومیہ صبح کھا لینا چاہیے۔ بایں ہمہ آپ کو اس کا خیال رکھنا چاہیے کہ مطالعے کے وقت آپ کی نشست صحیح ہو اور یہ کہ مطالعے کے لیے روشنی کافی ہو۔ بعض اوقات غلط اور بے آرام نشست سے بھی ایسا ہو سکتا ہے۔

سوال : میری عمر ۱۴ سال ہے۔ پڑھتے وقت چکر آتے ہیں' سر میں درد رہتا ہے' چلتے وقت سر میں درد ہو جاتا ہے؟ (محمد آصف' کراچی)

جواب : آپ مغز بادام شیریں ۱۲ دانے اور کشمش ۲۵ گرام کھانا شروع کر دیں۔ ان دونوں کو رات کو بھگو دیں۔ صبح کو صاف کر کے دودھ کے ساتھ کھائیں۔

سوال : میری عمر بیس سال ہے۔ سیکنڈ ایر سائنس کی طالبہ ہوں۔ مجھے ہر وقت چکر آتے ہیں۔ میں کہیں جاتی ہوں تو سر میں سخت درد ہوتا ہے۔ کالج سے واپسی پر بھی یہی حال رہتا ہے۔ سر کے بال بہت گر رہے ہیں۔ کنگھی کرنے سے میرے سر میں تکلیف ہوتی ہے۔ بہت علاج کرایا' مگر افاقہ نہیں ہوا۔ مہربانی کر کے ایسا نسخہ بتائیے کہ جس سے بال گرنا اور چکر آنا ختم ہو جائیں اور جو کچھ پڑھوں وہ یاد ہو جائے۔ (ماہ پارہ' کراچی)

جواب : سب سے پہلے کسی ماہر چشم سے مشورہ کر کے یہ اطمینان کر لینا چاہیے کہ آنکھیں کم زور تو نہیں ہو گئی ہیں۔ اگر ایسا ہے تو شاید عینک کا استعمال کرنا ہو گا۔ درد سر کی موجودہ کیفیت اس وجہ سے بھی ہو سکتی ہے کہ آپ کی طبیعت ملنے جلنے یا کہیں آنے جانے مثلاً کالج وغیرہ سے گھبراتی ہو' مگر جانا ضرور ہوتا ہو۔ مزاج اور ضرورت کے درمیان کشمکش سے درد سر اور چکر کی کیفیت پیدا ہو سکتی ہے۔ مجھے

ایسا لگتا ہے کہ آپ کی عام صحت کی کم زوری نے ایسے حالات پیدا کیے ہیں۔

آپ ایسا کیجیے کہ ہمدرد کی سومینا لے لیجیے۔ ایک چائے کے چمچے برابر سومینا صبح اور اتنی ہی رات کو پانی یا دودھ کے ساتھ پھانک لیجیے اور دونوں وقت کھانے کے بعد جوارش انارین ٦ - ٦ گرام کھائیے۔ ایک مہینے یہ نسخہ استعمال کرنے سے حالات کی درستی کی پوری توقع کی جاسکتی ہے۔

سوال : میری عمر ۱۳ سال ہے۔ مجھے چکر بہت آتے ہیں۔ اگر بیٹھ جاؤں اور پھر ایک دم کھڑی ہو جاؤں تو مجھ سے کھڑا نہیں ہوا جاتا اور دو یا تین منٹ تک سر گھومتا رہتا ہے پھر تھوڑی دیر میں ٹھیک ہو جاتا ہے۔ اگر مسلسل کھڑی کھڑی بیٹھ جاؤں تو پھر وہی کیفیت ہوتی ہے۔ (نغمہ سلیم کٹو، کمہار منڈی ملتان)

جواب : اندازہ یہ ہوتا ہے کہ آپ میں خون کی کمی (فقر الدم = انیمیا) کی کیفیت اور شاید خون کا دباؤ (بلڈ پریشر) کم ہے۔ اس قسم کی کیفیت مناسب آرام، پوری نیند اور اچھی غذا (مناسب مقدار میں گوشت، سبزیاں، پھل، خاص طور پر دودھ) سے رفع ہو جاتی ہے۔

سوال : میری عمر ۱۴ سال ہے۔ میں جب بھی سلائی شروع کرتا ہوں، مجھے چکر آتے ہیں۔ کوئی علاج بتائیے۔ (ریحان احمد انصاری، کراچی)

جواب : مناسب تو یہ معلوم ہوتا ہے کہ آپ اپنی بصارت (بینائی) کا امتحان کرا لیں۔ ہو سکتا ہے کہ آنکھیں کم زور ہوں اور آپ کو عینک کی ضرورت ہو۔

سوال : میری عمر ۱۳ سال ہے۔ کبھی کبھی چکر آتے ہیں۔ ہر چیز دھندلائی ہوئی نظر آتی ہے۔ ازراہ کرم علاج بتائیں۔ (لیاقت علی، نواب شاہ)

جواب : اپنی صحت کی حفاظت کریں۔ سونے جاگنے کے نظام میں پابندی کو ملحوظ رکھیں۔ غذا اعتدال سے کھائیں۔ صبح ہلکی سی ورزش کر لیا کریں۔ روزانہ ٹھنڈے

پانی سے غسل کریں۔

"خوباں" دوا نہیں ہے، غذائی ٹانک ہے۔ اس سے آپ کو فائدہ ہوگا۔

سوال : عمر ۱۵ سال ہے۔ مجھے دن میں تین بار بہت زور کے چکر آتے ہیں۔
(جعفر خاں، کراچی)

جواب : اب یہ بات تو میری سمجھ میں نہیں آئی ہے کہ تین بار کیوں؟ پھر یہ بھی بتائیے کہ کس کس وقت؟ اس کے بغیر تو میرے لیے رائے قائم کرنا مشکل ہی ہے۔ چکر سے کیا مراد ہے؟ آنکھوں کے سامنے اندھیرا آجاتا ہے یا سر چکراتا ہے اور ماحول گھومتا ہے؟ بہ ظاہر آپ کے دماغ میں خون کم جارہا ہے، اس لیے چکر آرہے ہیں۔ آپ نے غالباً اپنی صحت کا خیال نہیں کیا ہے اور اپنی طاقتوں کو ضائع کیا ہے۔ آپ کو چاہیے کہ خون بڑھانے پر توجہ کریں۔ تازہ کلیجی ۱۲۰ گرام لے لیں۔ اسے باریک کرلیں۔ ذرا سا نمک ملائیں، پھر ہلکی آنچ پر اسے پکا لیں۔ ذرا دیر بعد اس کا پانی نچوڑ کر پی لیں۔ یہ نسخہ شام کو استعمال کریں۔ اس سے خون میں اضافہ ہوگا۔

سوال : نومبر کے رسالے میں سوال تھا "دماغ کا چکرانا" جس کے جواب میں آپ نے بلوغت کے حادثے کا ذکر کیا تھا۔ کیا آپ بتا سکتے ہیں کہ ایسی حالت میں کون سی غذا زیادہ کھانی چاہیے؟ (محمد جمیل رمضان، کراچی)

جواب : انسان کا نظام ہضم اگر صحت مند ہے تو وہ ہر غذا سے جسم کی مرمت و تعمیر کا سامان کرلیتا ہے۔ اصل چیز اعتدال اور توازن ہے۔ گوشت زیادہ کھانا اچھا نہیں ہے۔ اسی طرح محض سبزیاں کھانا اور گوشت کو نہ چھونا بھی اعتدال نہیں ہے۔ ویسے تازہ پھل اور سبزیاں جسم کے لیے مفید حیاتین فراہم کرتی ہیں۔ دالیں اور گوشت پروٹین کا اہم ذریعہ ہیں جن کی جسم کو ضرورت ہوتی ہے۔

سوال : عمر ساڑھے گیارہ سال ہے۔ سائیکل چلاتا ہوں تو چکر آنے لگتے ہیں۔ کبھی

کبھار بیٹھے ہوئے بھی چکر آتے ہیں۔ (سید شرجیل حسین، کراچی)

جواب : میرا خیال ہے کہ آپ کے کان میں کوئی تکلیف ہے۔ کان کے اندر چاند کی صورت کی نالیاں (مجاری ہلالیہ) ہوتی ہیں۔ ان کے اندر ایک رطوبت ہوتی ہے۔ جسمانی توازن (بیلنس) سے ان نالیوں کا گہرا تعلق ہے۔ ممکن ہے کہ یہاں کوئی خرابی ہو اور چکر آتے ہوں۔

خیر فی الحال صبح و شام خمیرۂ ہمدرد ٦ ۔ ٦ گرام کھائیے اور رات کو سوتے وقت قرص اسطو خودوس ایک عدد نیم گرم پانی سے لیں۔

سوال : عمر ١٦ سال ہے۔ چھٹی جماعت کا طالب علم ہوں۔ میں اکثر کھیلتے وقت چکرا کر گر جاتا ہوں۔ اس وجہ سے لڑکے مجھے کھیل میں شریک نہیں کرتے۔

(عبد المطلب خاں، حیدر آباد)

جواب : جناب خاں صاحب، آپ کانوں کے امراض کے کسی ماہر سے جا کر اپنے کانوں کا معائنہ کرا لیجیے۔ اگر ان میں کوئی خرابی ہے تو پھر اس کا علاج ہونا چاہیے۔

دوا یہ ہے :

خمیرۂ ہمدرد ٦ گرام کھا کر اوپر سے عرق عنبر دو چائے کے چمچے پانی میں گھول کر پی لیں، خمیرۂ ہمدرد صبح بھی اور رات کو بھی۔ کھانے سے پہلے وٹامن "سی" کی ایک ایک ٹکیا کھائیں۔

نیند

سوال : کھانا کھانے کے بعد نیند یا غنودگی کیوں ہوتی ہے؟ (عنبر رضا نقوی)

جواب : ہمارے بدن میں سوا گیلن یا ڈیڑھ گیلن خون ہوتا ہے۔ یہ مقدار بدن کے تمام ریشوں کو غذا پہنچانے کے لیے جسم میں رواں دواں رہتی ہے۔ سانس کے ذریعے سے جتنی اوکسی جن ہم حاصل کرتے ہیں اس کا ٢٠ فی صد حصہ دماغ جذب

کر لیتا ہے۔ کھانے کے بعد آنتوں کے سرخ ذرات پھیل جاتے ہیں اور اسی وقت خون کی مقدار میں کمی بھی ہوتی ہے' کیوں کہ ہضمی رس پیدا ہونے لگتے ہیں۔ اس کی وجہ سے دماغ کی طرف خون کا بہاؤ کم ہو جاتا ہے اس لیے ہم غنودگی یا نیند محسوس کرنے لگتے ہیں۔

سوال : مجھے نیند بہت آتی ہے۔ رات کو جب میں اسکول کا سبق یاد کرنے بیٹھتی ہوں تو سارا وقت اونگھتی ہی رہتی ہوں۔ کوئی مشورہ دیں تاکہ پڑھ سکوں۔

(عذرا شاہین' بھکر)

جواب : شاہین کا مسکن بستر نہیں ہوتا' بلند و بالا پہاڑ ہوتے ہیں۔ ہمت سے کام لیں' اپنے اندر حوصلہ پیدا کریں۔ جو نونہال ضرورت سے زیادہ کھاتے ہیں وہ سست رہتے ہیں۔ ان کا ذہن بھی کم زور ہوتا ہے۔ ایک اچھا نسخہ ہے۔ ذرا سی تازہ ادرک پانی میں جوش دیں۔ اسے چھان کر چائے کی طرح پیا کریں۔ اس سے یہ سستی اور اونگھ دور ہو جائے گی۔ کچھ کام کاج گھر کا بھی کرنا چاہیے۔

سوال : میں جب پڑھتا تو کوئی سوال ذہن نشین نہیں ہوتا اور ایک دم نیند سی آنے لگتی ہے۔ آخر ایسا کیوں ہوتا ہے؟ براہ کرم علاج تحریر کریں۔

(ساجد علی خاں' کراچی)

جواب : اس قسم کے سوالات اکثر آتے رہتے ہیں اور میں تو ہمیشہ یہی کہتا ہوں کہ ایسا اکثر و بیشتر ان حالات میں ہوتا ہے کہ جب تعلیم سے دل چسپی کم ہوتی ہے۔ اکثر ایسا ہوتا ہے کہ طالب علم تمام وقت مختلف مصروفیتوں میں گزار کر جب تھک جاتے ہیں تو کتاب ہاتھ میں لیتے ہیں' تھکن ان کو پڑھنے نہیں دیتی۔ مناسب ہے کہ مطالعے کو اہمیت دیں اور مطالعہ اس وقت کریں کہ دماغ تازہ ہو اور جسم تھکا ہوا نہ ہو۔

سوال : والد محترم کی عمر ۵۳ سال ہے۔ انھیں نیند نہیں آتی۔ سر میں خشکی بھی ہے۔ (ن ر' کراچی)

جواب : بہی دانہ کسی دواخانے سے لے لیجیے' تین گرام۔ آدھے گلاس پانی میں ڈال کر اسے چمچے سے خوب ہلائیے۔ لعاب نکل جائے گا۔ رات سوتے وقت یہ لعاب پینے سے سکون حاصل ہو گا۔ اس سے آسان یہ ہے کہ "سومینا" کی ایک شیشی خرید لیجیے۔ اس میں جس طرح لکھا ہے اسی طرح والد محترم استعمال کریں۔ یہ نیند لانے کے لیے ایک قطعی بے ضرر ایجاد ہے!

سوال : مجھے رات کو ۱۲ بجے سے پہلے نیند نہیں آتی۔ نیند کی گولیاں اس لیے نہیں کھاتا کہ یہ عادت بن جاتی ہے۔ (تاج محمد خان زادہ' کراچی)

جواب : آپ رات کو اپنی غذا بہت ہلکی کر دیں۔ دن کو اگر سوتے ہیں تو ایسا نہ کریں تاکہ رات کو جلد نیند آجائے۔ انسان کی زندگی کو بہت سے فکر لگے رہتے ہیں۔ کمال یہ ہے کہ رات کو جب انسان بستر پر لیٹ جائے تو تمام فکروں کو اپنے سر سے جھٹک دے اور اللہ تعالیٰ پر یقین کامل کر کے کل کے لیے معاملات کو اٹھا رکھے۔ نیند لانے کے لیے میں دواؤں کے حق میں نہیں ہوں۔ دواؤں سے آنے والی نیند غیر طبعی ہوتی ہے۔ یہ ایک سراب ہے جس میں دنیا آج مبتلا ہے۔ انسان کو اپنی قوت ارادی سے کام لینا چاہیے۔

سوال : میری عمر ۱۷ سال ہے۔ کوشش کے باوجود جلد سو نہیں سکتا جس کی وجہ سے صبح جلد اٹھ نہیں سکتا۔ براہ کرم کوئی علاج بتائیں۔

(راؤ ذوالفقار علی' مٹھن کوٹ)

جواب : سونے اور جاگ جانے کا انحصار بڑی حد تک عادت پر ہے۔ انسان جیسی عادت ڈال لیتا ہے' جسم اسی کا عادی ہو جاتا ہے' مگر اچھی عادت بہر حال یہ ہے کہ رات جلد (عشا کی نماز کے بعد) سو جائیں اور صبح (نماز فجر سے پہلے) اٹھ جائیں۔

آپ صبح جلد اٹھنا شروع کر دیں اور رات جلد لیٹ جایئے۔ چند دنوں بعد جسم آپ کا کہنا ماننا شروع کر دے گا۔

سوال : میری عمر ۱۲ سال ہے۔ میں ساتویں جماعت کی طالبہ ہوں۔ جب میں پڑھتی ہوں (رات کے وقت) تو اس وقت نیند آنے لگتی ہے، لیکن جب سوتی ہوں تو نیند بالکل نہیں آتی ہے۔ کوئی علاج بتایئے۔ میں خاصی پریشان ہوں۔
(معراج یاسمین اعظم، ڈیرہ اسماعیل خاں)

جواب : رات کے وقت نیند آنا تو فطری بات ہے، اس لیے آپ جاگ کر پڑھنا چاہتی ہیں تو نیند آنے لگتی ہے، لیکن جب سونا چاہتی ہیں تو پڑھ نہ سکنے کا خیال دماغ پر چھا جاتا ہے اور وہ نیند میں خلل ڈالتا ہے۔ اس کا طریقہ یہ ہے کہ رات دن میں اپنے پڑھنے اور سونے کا پروگرام اس طرح بنایئے کہ ۷ - ۸ گھنٹے کی نیند بھی پوری ہو جائے اور باقی وقت میں یک سوئی سے پڑھائی پوری کریں۔ اگر یک سوئی رات کو ہی ملتی ہے تو دن کو سو لیا کریں۔ اگر روزانہ پڑھنے میں مناسب وقت دیں تو فکر دماغ پر سوار نہیں ہوگی اور نیند آرام سے آجائے گی۔ اگر ہاضمے کی یا اور کوئی شکایت ہو تو اس کا علاج کرائیں۔ دن کو کچھ دیر ورزش یا کھیل یا کوئی جسمانی محنت کا کام بھی کیا کریں۔ اس سے عام صحت بھی اچھی رہے گی اور نیند بھی اچھی آئے گی۔

سوال : میری عمر تیرہ سال ہے۔ میں دن کو جو کام کرتا ہوں رات کو نیند میں بتاتا رہتا ہوں۔ صبح گھر والے کہتے ہیں، تم رات بھر بولتے رہتے ہو۔ مجھے ان کی بات پر یقین نہیں تھا۔ ایک دفعہ انھوں نے میری باتیں رکارڈ کر لیں۔ آپ مجھے اس کا کوئی علاج بتایئے۔ (زاہد حسین ندیم، میلسی)

جواب : آپ کا دماغ کم زور ہے۔ اس کا علاج مغز بادام شیریں سے کرنا چاہیے۔ رات کو ۱۲ دانے بادام پانی میں بھگو دیں۔ صبح خوب چبا کر یا خوب باریک پیس کر

دودھ میں ملا کر پی لیں۔ اگر یہ مشکل ہو تو ہمدرد کی سومینا لے لیجیے۔ اس کا چمچہ صبح یا رات دودھ یا پانی میں ملا کر پینا شروع کر دیں۔

سوال : مجھے دو تین سال سے نیند میں بولنے کی عادت ہے۔ اس سے کس طرح چھٹکارا حاصل کروں؟ (علی اطہر شاہ، کراچی)

جواب : جب دن بھر کے افکار و خیالات دماغ پر شدت سے اثر انداز ہوتے ہیں تو وہ بہ حالت نیند ذہن پر ابھرتے ہیں اور اس میں شدت ہو تو ذہن کے ساتھ گویائی کا نظام بھی بیدار ہو جاتا ہے۔ اس سے زیادہ معاملہ ہو تو آدمی نیند میں چلنے پھرنے بھی لگتا ہے اور اسے کچھ پتا نہیں چلتا۔ حکما اس صورت حال میں دماغ کی طاقت کا خیال رکھتے ہیں اور اس پر بھی غور کرتے ہیں کہ نیند کو کس طرح کامل بنا دیا جائے۔

آپ مغز بادام شیریں ۱۲ دانے رات پانی میں بھگو دیں اور صبح دودھ کے ساتھ چبا کر کھالیں یا گھر میں صاف سل بٹا ہو تو بادام دودھ کی مدد سے خوب باریک پیس کر شکر ملا کر پی لیں۔ شام کو ۶ گرام خمیرۂ گاؤ زبان عنبری کھائیں۔

سوال : عمر ۱۳ سال ہے۔ میں رات کو سوتے میں بولتی ہوں اور کبھی کبھی چلنے بھی لگتی ہوں۔ ازراہ کرم کوئی علاج تجویز فرمائیے۔ (حسن فاطمہ، کراچی)

جواب : ہاں یہ بھی ایک دماغی کیفیت ہے۔ گہری نیند نہ آنا بھی اس کیفیت کا سبب ہو سکتا ہے۔ یہ احساسات و محسوسات کے غلبے کی علامت بھی ہے اور تحت الشعور کے زور و زاری کا مظہر بھی ہے۔ خیر، ہمدرد سے خمیرۂ ہمدرد لے لیں اور ۶ گرام خمیرہ صبح کھانا شروع کر دیں۔ رات سوتے وقت بال چھڑ ۳ گرام کو پانی میں جوش دے کر پینا شروع کر دیں۔

مرگی

سوال : مرگی کیا مرض ہے، کیوں ہوتا ہے؟ کیا اس سے مکمل نجات ممکن ہے؟ میں اس کا مریض ہوں۔ علاج و تدبیر بتایئے۔ (شبیر حسین، کراچی)

جواب : یہ مرض دماغی حادثے کے نتیجے میں پیدا ہوتا ہے۔ دماغ کے ورم، دماغ کی رسولی، دماغ سے خون خارج ہونا اور صحت مند لہروں اور راہوں کا مسدود ہو جانا بھی اس کے اسباب ہیں۔ خرابی ہضم کے نتیجے میں بھی یہ کیفیت ہو سکتی ہے۔ معلوم نہیں آپ کے معاملے میں کیا صورت ہوئی ہے۔ یہ مرض عیسر العلاج ہے۔ مناسب ہے کہ کسی مستند معالج سے رجوع کیجیے۔

فالج

سوال : فالج کیسے ہو جاتا ہے اور اس سے کس طرح بچا جا سکتا ہے؟
(علی اختر وصی الدین، حیدر آباد)

جواب : فالج کے بہت سے اسباب ہیں۔ فالج جسم انسانی کے اخلاط اربعہ یعنی بلغم، خون، صفرا اور سودا کے عدم توازن سے پیدا ہو سکتا ہے۔ خون کا دباؤ بڑھ جائے تو دماغ کی رگ پھٹ جانے اور خون جم جانے سے بھی ہو جاتا ہے۔ بعض دماغی اور ریڑھ کی ہڈی کی چوٹیں بھی فالج کا سبب بن جاتی ہیں۔ فالج سے محفوظ رہنے کی صحیح صورت یہ ہے کہ میانہ روی اختیار کی جائے۔ توازن پیدا کیا جائے اور صحت کے عام اصول پر عمل کیا جائے۔ جو لوگ اپنی صحت کا خیال رکھتے ہیں وہ امراض کے حملوں سے بچے رہتے ہیں۔

سوال : عمر ۱۸ سال ہے۔ کافی عرصے سے میرے ہاتھ پاؤں سن ہو جاتے ہیں۔ ڈاکٹر

خون کی کمی بتاتے ہیں حال آنکہ میری خوراک بھی ٹھیک ہے۔ ہر وقت بھوک بھی لگتی ہے۔ قبض اکثر رہتا ہے۔ (سرفراز خاں' لاہور)

جواب : خوراک کا ٹھیک ہونا اس کی قطعی ضمانت نہیں ہے کہ کھائی ہوئی غذا سے خون کافی بن رہا ہے۔ ہاتھ پاؤں کا سن ہو جانا یقیناً خون کی کمی سے ہو سکتا ہے' مگر اس کی ایک عام وجہ یہ ہے کہ جسم میں حیاتین ب (وٹامن بی) کم ہو جاتی ہے اور اعصاب کو صحیح تغذیہ میسر نہیں آتا۔ انسان کا جگر قدرتی طور پر حیاتین ب تیار کرتا ہے' لیکن اگر کسی وجہ سے ایسا نہ ہو رہا ہو تو حیاتین ب کی گولیاں یا شربت وغیرہ تجویز کیے جاتے ہیں تاکہ حیاتین ب کی کمی پوری ہو جائے' مگر ایسی صورت میں جگر کے فعل پر بھی ضرور توجہ دینی چاہیے کہ اس نے اپنا قدرتی فعل کیوں سست کر دیا ہے۔

میری رائے یہ ہے کہ آپ کو تازہ سبزیاں زیادہ سے زیادہ کھانی چاہییں۔ ان کے علاوہ آدھے لیموں کا رس ذرا سا شہد ملا کر پانی میں گھول کر پینا چاہیے تاکہ جگر کا فعل بیدار ہو جائے۔ خشک خوبانیاں بھی بڑی اچھی چیز ہیں۔ ۸ - ۱۰ خوبانیاں پانی میں بھگو دیں۔ نرم ہو جائیں تو کھا لیں' مگر پانی میں بھگوئے بغیر بھی خوبانیاں حیاتین ب فراہم کرتی ہیں۔

سوال : بعض اوقات اگر جسم کے کسی حصے کو کافی دیر تک ایک ہی انداز میں رہنے دیا جائے تو وہ حصہ سن (بے جان سا) ہو جاتا ہے۔ ازراہ کرم اس کی وجہ بتایئے۔
(شازیہ خلیق' کراچی)

جواب : جسم میں وٹامن بی جب کم ہو جاتا ہے تو ایسا ہوتا ہے۔ ہمارا جگر قدرتی طور پر وٹامن بی تیار کرتا رہتا ہے۔ اگر جگر کسی وجہ سے کم زور ہے تو پھر وٹامن بی کی ٹکیاں کھا کر اس کمی کو پورا کر لینا چاہیے۔

رعشہ

سوال : میری عمر ۳۳ سال ہے۔ میری گردن معمولی سی ہلتی رہتی ہے یعنی رعشہ سا رہتا ہے۔ آنکھیں بھی جلتی رہتی ہیں اور کچھ بھینگا بھی دیکھتا ہوں۔

(رضوان 'کراچی)

جواب : گردن ہلنے کی یہ کیفیت ایک معمولی قسم کا رعشہ ہی ہے۔ نہ جانے کب سے یہ کیفیت ہے۔ آنکھ میں بھینگا پن کب سے ہے؟ کیا بھینگا پن اور رعشہ ساتھ ساتھ پیدا ہوئے ہیں؟ یہ اور ایسے متعدد سوالات ہیں جن کا جواب ضروری ہے۔ اچھا ہے کہ کسی ماہر اعصاب سے مشورہ کیجیے۔

سوال : عمر ۱۸ سال ہے۔ میں ایک پریشانی میں مبتلا ہوں' بچپن سے میرے ہاتھ کانپتے ہیں۔ ویسے میں بالکل صحت مند اور طاقت ور ہوں۔ (عاشق علی' کراچی)

جواب : اسے ہم رعشہ کہہ سکتے ہیں۔ میرے لیے یہ فیصلہ کرنا آسان نہیں ہے کہ ایسا کیوں ہے۔ غالباً آپ نے باقاعدہ اپنا طبی معائنہ کرایا ہوگا۔ ممکن ہے کہ یہ آپ کی گردن کے مہروں میں کسی دباؤ کا نتیجہ ہو یا عصبی نظام میں اختلال اس کی وجہ ہو۔ یہ بھی ہو سکتا ہے کہ یہ محض نفسیاتی ہو۔ جو صورت بھی ہو توجہ چاہتی ہے اور باقاعدہ معائنہ اور ماہرانہ علاج ضروری ہے۔

سوال : میری عمر ۱۸ سال ہے۔ جب کوئی چیز خواہ ہلکی ہو یا بھاری' اٹھاتا ہوں تو ہاتھ کانپنے لگتے ہیں۔ براہ کرم کوئی علاج بتائیے؟ (شاد محمد' کراچی)

جواب : آپ کا نظام عصبی کم زور ہے' اس پر توجہ کرنی چاہیے۔
شاید "خوباں" آپ کے لیے مفید ہو۔

سوال : میری عمر ۱۶ سال ہے۔ میرے ہاتھ اور پاؤں بہت کانپتے ہیں' خاص طور پر

جب بھی لکھنے بیٹھتا ہوں۔ کہتے ہیں کہ میرا نروس سسٹم کم زور ہے۔ آپ دوائیں تجویز کر دیں۔ میں فرسٹ ایر کا طالب علم ہوں۔ (محمد عمران، کراچی)

جواب : ہاں، بظاہر یہ اعصاب کی کم زوری ہے۔ اس کے اسباب مختلف ہو سکتے ہیں۔ ہو سکتا ہے کہ عام کم زوری سے ایسا ہو رہا ہو۔ یہ بھی ممکن ہے کہ نظام اعصاب پر کوئی دباؤ پڑ رہا ہو۔ اچھا تو یہ ہے کہ کسی ماہر معالج سے مشورہ کر لیا جائے۔ ویسے مغز بادام اور کشمش (رات کو بھگو کر) صبح کھا لینے سے فائدہ ہو سکتا ہے۔ اگر ایسا ہے کہ آپ اپنے ہاتھوں اپنی صحت برباد کر رہے ہیں تو آپ کی موجودہ حالت آپ کو غور کرنے کی دعوت دے رہی ہے۔ زندگی میں اعتدال ضروری ہے اور صحت کی حفاظت آپ کا ذاتی حق اور ملی فریضہ ہے۔

سوال : عمر ۱۶ سال ہے۔ میں دل جمعی سے لکھ نہیں سکتا۔ ایک صفحہ بھی لکھتا ہوں تو انگلیوں میں ٹیسیں اٹھنے لگتی ہیں۔ کوئی علاج تجویز فرمائیے۔
(سید کفایت علی شاہ بخاری، کامرہ کلاں)

جواب : ایک مرض ہوتا ہے تشنج کاتبین، یعنی لکھنے والوں کا تشنج، مگر بہ ظاہر آپ میں یہ صورت نہیں ہے اور ایسا شاید کم زوری کی وجہ سے ہے۔ گرم پانی لیجیے، اس میں اچھا خاصا نمک گھول دیں۔ اس نمک والے پانی میں اپنا ہاتھ کہنی تک ڈبو لیجیے اور کم از کم دس منٹ تک ڈوبا رہنے دیں۔ اس کے بعد اسے تولیے سے خشک کر لیجیے۔ روغن موم کی ہلکی مالش کہنی سے انگلیوں تک کیجیے اور سو جائیے۔ سردی ہو تو ہاتھ کو اندر لحاف میں رکھیں۔ ساٹھی چاول کوئی دو چائے کے چمچے برابر لیں۔ ان چاولوں کی پیچ نکال لیجیے۔ اس میں ذرا سا شہد ملا کر پینا شروع کر دیں۔

سوال : عمر ۱۳ سال ہے۔ میں جب بولتا ہوں تو میرا ہونٹ ٹیڑھا ہو جاتا ہے۔ میرا قد بھی چھوٹا ہے۔ ازراہ کرم کوئی علاج تجویز فرما دیں۔ (فراز احمد، کراچی)

جواب : غالباً آپ کو لقوہ ہوا ہے اور اسے سمجھا نہیں گیا اور نہ کوئی بروقت علاج

ہوا ہے۔ اب نہ معلوم یہ کب سے ہے۔ آپ قرص اسطو خودوس ایک عدد، حب کبیر الحیاتین ایک عدد کھا کر اوپر سے افتیمون کا جوشاندہ پینا شروع کر دیں۔ (۶ گرام افتیمون ایک کپ پانی میں جوش دے کر)۔ شاید اس سے خرابی دور ہو جائے۔

ہاں، ذرا یہ بھی غور کر لیجیے گا کہ یہ کہیں آپ کی عادت تو نہیں ہے۔ ایسا ہوتا ہے کہ غیر محسوس طور پر بعض لوگ منہ بنا لیتے ہیں۔

پاگل پن

سوال : پاگل پن کیا ہے؟ کیوں ہوتا ہے؟ کیا طب مشرقی میں اس کا علاج ممکن ہے؟ (اے ایس شیخ، کراچی)

جواب : انسان جب اپنی فکر اور اظہار فکر پر قابو کھو دے تو وہ ضرور پاگل ہو جاتا ہے۔ اعتدال اور توازن کی یہ محرومی بہر حال مرض ہے۔ علاج سے پہلے اسباب کو دیکھا جاتا ہے کہ یہ صورت حال کیوں پیدا ہوئی ہے اور پھر اس کے مطابق علاج کیا جاتا ہے۔ اکثر صورتوں میں یہ عصبی اور ذہنی فساد ہوتا ہے کہ جو ماہر طب کی نگرانی میں اسباب کو دور کر کے کیا جا سکتا ہے۔

آنکھوں کی بیماریاں

نظر کی کم زوری

سوال : انسان کی آنکھیں کیوں کم زور ہوتی ہیں؟ (ندیم طارق، کراچی)

جواب : جب انسان اللہ تعالٰی کی اس نعمت کا شکر ادا نہیں کرتا اور ان کو غلط استعمال کرتا ہے تو آنکھیں کم زور ہو جاتی ہیں۔ اگر عام صحت خراب ہے تو لازما آنکھوں پر اس کا اثر پڑتا ہے۔ اکثر طالب علم مطالعہ کرتے وقت اس کا خیال نہیں کرتے کہ روشنی کافی ہے۔ تاریکی میں پڑھنا آنکھوں پر زور ڈال دیتا ہے۔ مطالعے کے وقت روشنی بہتر ہے بائیں جانب سے آئے۔ اوندھے لیٹ کر پڑھنا یا کتاب کو آنکھوں سے زیادہ قریب لا کر پڑھنا لکھنا اچھا نہیں ہے۔ اس سے آنکھوں پر زور پڑتا ہے۔

آنکھوں کے لیے بہترین غذا بادام ہیں اور گاجر کا پانی ہے۔ موسم میں گاجریں خوب ملتی ہیں ان کا زیادہ سے زیادہ پانی پینا چاہیے۔ یہ آنکھوں کے لیے آب حیات ہے۔

سوال : عمر ۱۲ سال ہے۔ میری نظر کم زور ہے۔ عینک لگاتی ہوں۔ نظر ٹھیک ہونے کا کوئی علاج بتائیے۔ (لبنیٰ بنت غازی، سکھر)

جواب : ایک بار اگر نظر کم زور ہو جائے تو پھر اس کا طبعی حالت پر رہنا اکثر و بیشتر ممکن نہیں ہوتا۔ عینک ضرور لگانی چاہیے اور پھر نظر ٹھیک کرنے کی کوششیں کرنی چاہییں۔ بعض ورزشیں مفید ہوتی ہیں۔ مثلاً کرسی پر بیٹھ جائیں، پہلے دونوں آنکھوں سے دائیں طرف دور تک دیکھیں اور پھر سیدھا کر لیں۔ ایسا کم از کم دس

بار کریں۔ اس کے بعد بائیں طرف اسی طرح کریں۔ پھر اوپر کریں اور پھر نیچے کریں۔ یہ چار قسم کی ورزش ہوگئی۔ آخری ورزش یہ ہے کہ دونوں آنکھوں کو دائرے میں گھمائیں، پہلے دائیں سے بائیں اور پھر بائیں سے دائیں۔

اس مفید ورزش کے علاوہ مغز بادام شیریں اچھا علاج ہے۔ بارہ دانے بادام رات کو بھگو دیں۔ صبح خوب چبا کر یا خوب باریک پیس کر دودھ میں ملا کر پی لیں۔ مہینوں تک یہ نسخہ استعمال کریں۔ جب موسم آئے تازہ گاجروں کا رس نکال کر کم از کم ایک گلاس روزانہ پینا چاہیے۔ بے حد مفید ہے۔

سوال : میری عمر ۱۳ سال ہے۔ میری نظر کم زور ہے۔ میں عینک لگانا نہیں چاہتا۔ مجھے آپ کوئی ایسا نسخہ بتائیں کہ میری نظر ٹھیک ہو جائے۔ مجھے ایک حکیم صاحب نے یہ نسخہ بتایا تھا کہ سونف کے پتے کا عرق نکال کر ایک ایک قطرہ آنکھوں میں ڈالوں۔ کیا یہ نسخہ میں استعمال کروں؟ (محمد مشتاق میمن، کراچی)

جواب : سب سے پہلے یہ کیجیے کہ ماہر چشم سے مشورہ کر کے عینک لگا لیجیے تاکہ آنکھوں پر جو زور پڑ رہا ہے وہ کم ہو جائے۔ اس کے بعد علاج شروع کیجیے۔

۱۔ مغز بادام شیریں ۸ دانے، کشمش سبز ۱۲ گرام، تخم گزر ۶ گرام۔ ان تینوں کو رات کو پانی میں بھگو دیں۔ صبح پانی پھینک دیں اور بادام، کشمش اور تخم گزر چبا کر کھا لیں۔ اوپر سے دودھ پیا جا سکتا ہے۔

۲۔ گل منڈی ۶ گرام رات کو گرم پانی میں بھگو دیں۔ صبح جوش دے لیں اور چھان کر نہار منھ پی لیں۔ ان ہدایات پر تین ماہ عمل کریں۔ جب گاجریں آجائیں تو گاجروں کا رس نکال کر پینا شروع کر دیں۔

سوال : عمر ۱۳ سال ہے۔ میری نظر کافی کم زور ہے۔ کلاس میں تختہ سیاہ پر جو لکھا ہوتا ہے وہ صاف نظر نہیں آتا۔ زیادہ دیر مطالعہ کرتا ہوں تو آنکھوں میں پانی بھر آتا ہے۔ مہربانی فرما کر کوئی علاج بتائیے۔ (رائے تنظیم اللہ خاں، کمالیہ)

جواب : سب سے پہلا قدم یہ ہے کہ عینک لگائیں۔ باقاعدہ آنکھیں ٹیسٹ کرا کے صحیح نمبر لیں اور اس نمبر کی عینک بنوا کر لگائیں۔

اس کے بعد مغز بادام شیریں ۱۲ دانے، کشمش عمدہ ۲۵ گرام رات کو بھگو دیں۔ صبح خوب چبا کر کھا لیں۔ یہ مستقل کھاتے رہیں۔ دوا کے طور پر خمیرۂ ہمدرد ۶ گرام روزانہ کافی دنوں تک کھاتے رہیے۔

سوال : میری عمر پندرہ سال ہے، میری نظر بہت کم زور ہے۔ ۶؍۲۵ اور ۶؍۰۰ ہے۔ ازراہ کرم کوئی دوا بتائیں۔ (گم نام، کراچی)

جواب : ہاں واقعی آپ کی نگاہ کم زور ہے اور اس مسئلے پر توجہ کرنی چاہیے۔ ہو سکتا ہے کہ یہ کوئی موروثی کیفیت ہو، یعنی آپ کے والد یا والدہ کو ایسی تکلیف ہو۔ آپ کو عینک کا استعمال ضرور کرنا چاہیے اور اس کے بعد یہ کوشش کرنی چاہیے کہ ایسی غذائیں استعمال کریں کہ جو نہ صرف اس کم زوری کو بڑھنے نہ دیں، بلکہ ممکن ہو تو نمبر کو گھٹا دیں۔ گاجروں کا رس لاجواب ہے، مگر گرمیوں میں یہ میسر نہیں ہو سکتا۔ مغز بادام کو اس کے لیے صحیح شہرت حاصل ہے۔ رات کو ۱۲، ۱۵ بادام بھگو دیں، صبح خوب باریک پیس کر پی لیں۔ اس سے بینائی کو فائدہ ہو سکتا ہے۔

تازہ پھلوں اور سبزیوں پر توجہ کیجیے، مرچیں کم سے کم کھائیے۔ مطالعے کے وقت روشنی کے صحیح انتظام کا خیال رکھیے۔

سوال : میری دور کی نظر (۲؍۵۰) کم زور ہے۔ کوئی علاج یا تدبیر بتائیے کہ اس پر عمل کر کے عینک سے چھٹکارا پالوں۔ (زاہد ظفر، کراچی)

جواب : مناسب اور موزوں غذا کی کمی، جس میں خاص طور سے حیاتین الف نہ ہو یا کم ہو، آنکھوں کی کم زوری کا سبب ہوتی ہے۔ اس کے علاوہ گندا ماحول، جہاں ہوا میں پاکیزگی نہ ہو، دھواں ہو، سڑی ہوئی چیزوں کی گیس ہوا میں ملی ہو۔ ایسے ماحول میں رہنے سے بھی آنکھوں کی بیماریاں پیدا ہو جاتی ہیں۔ بعض بچے صحیح

طریقے سے مطالعہ نہیں کرتے' وہ کتاب کو آنکھوں سے بہت قریب لے آتے ہیں یا اوندھے لیٹ کر کتاب کے قریب آنکھ رکھ کر پڑھتے ہیں یا روشنی مدھم ہوتی ہے' ان کی آنکھیں کم زور ہو جاتی ہیں۔ زندگی میں ان چیزوں کا خیال رکھنا چاہیے۔ آنکھوں کی صفائی' تازہ' صاف اور ٹھنڈے پانی کے چھپکے آنکھوں پر صبح اور رات کو مارنا آنکھوں کو زندگی اور نور عطا کرتا ہے۔

اب رہی یہ بات کہ زاہد ظفر سلمہ کی آنکھیں کم زور ہیں' ان کا کیا علاج ہو۔ ایک بار آنکھ کم زور ہو جائے تو پھر اس کا دور ہونا مشکل ہے۔ عینک ضرور لگانی چاہیے تاکہ آنکھ پر زیادہ زور نہ پڑے۔ اس کے ساتھ ہی حفاظت کے جو طریقے اوپر بیان ہوئے ان کا خیال رکھیے۔ موسم میں جب تازہ گاجریں آئیں تو تازہ گاجروں کا رس نکال کر روزانہ پینا نہ بھولیے۔ فی الحال ۱۰۔ ۱۲ مغز بادام شیریں رات کو پانی میں بھگو دیں۔ صبح دودھ کے ساتھ کھائیں۔

سوال : عمر ۱۶ سال ہے۔ دور کی نظر ۵ ء ۱ ہے۔ کوئی علاج یا تدبیر بتائیے کہ چشمہ اتر جائے۔ (سید جمال احمد' کراچی)

جواب : ایک بار جب بینائی کم زور ہو جائے تو اس کا درست ہونا آسان نہیں ہے۔ اس کے لیے بڑی جدو جہد کرنی پڑتی ہے۔ آنکھ کے لیے بہترین غذا تازہ گاجروں کا تازہ پانی ہے۔ اس کا کوئی جواب نہیں ہے۔ موسم میں جب گاجریں آئیں تو اس کا خیال رکھیں۔ فی الحال ۱۲ دانے مغز بادام اور بارہ گرام کشمش رات کو پانی میں بھگو دیں۔ صبح صاف کر کے دودھ کے ساتھ کھائیے۔ آنکھوں کی حفاظت کا سامان کریں۔ ان کا صحیح استعمال کریں۔ اگر روشنی کم ہو تو مطالعہ کر کے ان کو دکھ نہ پہنچائیں۔ صبح ٹھنڈے پانی کے چھپکے آنکھوں میں مارنا ان کی تازگی کے لیے ایک اچھی تدبیر ہے۔ آنکھوں کی بعض ورزشیں بھی اچھا اثر دکھاتی ہیں۔ سبزہ زار میں کھڑے ہو جائیے۔

دونوں آنکھوں سے دائیں جانب دیکھیے' پھر سامنے دیکھیے۔ ایسا ۲۰ بار کیجیے۔

دونوں آنکھوں سے بائیں جانب دیکھیں پھر سامنے دیکھیں۔ ایسا ۲۰ بار کیجیے۔ دونوں آنکھوں سے نیچے کی جانب دیکھیں۔ پھر سامنے دیکھیں۔ ایسا ۲۰ بار کیجیے۔ دونوں آنکھوں سے اوپر کی جانب دیکھیں۔ پھر سامنے دیکھیں۔ ایسا ۲۰ بار کیجیے۔ دونوں آنکھوں کو گولائی میں گھما کر چاروں طرف دیکھیں۔ ایسا ۲۰ بار کیجیے۔

یہ آنکھوں کے لیے ایک مفید ورزش ہے۔

سوال : میری عمر ۱۵ سال ہے۔ ڈاکٹر سے آنکھیں ٹیسٹ کروائیں تو انھوں نے چار نمبر کا چشمہ دیا۔ کیا کوئی ایسی ترکیب نہیں ہو سکتی کہ چشمہ اتر جائے۔ دوائیں کون سی استعمال کروں؟ (شاہین بی بی، کراچی)

جواب : سب سے پہلی بات تو یہ ہے کہ ماہر چشم نے جس نمبر کی عینک دی ہے اسے ضرور استعمال کرنا چاہیے، ورنہ آنکھیں مزید کم زور ہو جانے کا خطرہ رہتا ہے۔ ممکن ہے کہ اب چشمے کا نمبر بدل نہ سکے اور یہی رہے، پھر بھی کوشش ضرور کرنی چاہیے۔ ایک تو یہ ہے کہ جہاں تک ممکن ہو اب آئندہ قدرتی روشنی میں پڑھا کریں ورنہ کم از کم اس کا خیال رکھیں کہ مطالعے کے وقت روشنی کم نہ ہو۔ نظر کی کم زوری کا تعلق غذا سے بھی ہے۔ اگر غذا میں حیاتین الف (وٹامن اے) کم ہو تو بینائی کم زور ہو سکتی ہے۔ اس کا علاج وٹامن اے ہے اور ایسی غذائیں ہیں جن میں یہ حیاتین ہوتا ہے۔

صبح روزانہ تازہ صاف ٹھنڈے پانی سے آنکھوں میں چھپکے مارنا بھی آنکھوں کے لیے فائدہ مند ہوتا ہے۔

سوال : میری عمر ۱۴ سال ہے۔ نظر بہت کم زور ہے۔ سات نمبر کی عینک لگی ہوئی ہے۔ کوئی ایسا علاج بتائیے کہ میری نظر ٹھیر جائے اور زیادہ کم زور نہ ہو۔

(فرزانہ اکرم منہاس، لالہ موسیٰ)

جواب : فرزانہ بیٹی، یہ تو کام ذرا مشکل ہو گیا ہے۔ ایسا لگتا ہے کہ آنکھوں کی یہ

کم زوری پیدائشی قسم کی ہے۔ بعض خرابیاں ورثے میں ملتی ہیں' خیر اللہ مالک ہے۔
مغز بادام شیریں ۱۲ دانے اور کشمش سبز ۲۴ گرام رات کو پانی میں بھگو کر اوس میں رکھ دیں۔ صبح ان کو صاف کر کے پیس کر چبا کر کھا لیں۔ اس کے ساتھ دودھ پیا جاسکتا ہے۔ یہ ناشتا تو اب آپ کو ساری عمر کرنا چاہیے۔ رات کو سوتے وقت روزانہ آنکھوں کو ٹھنڈے پانی سے دھونا چاہیے۔ چھپکے مارنے چاہییں۔ گاجروں کا موسم جب آئے تو زیادہ سے زیادہ گاجریں کھائیں اور ممکن ہو تو گاجروں کا رس نکال کر دو تین گلاس پیا کریں۔

سوال : میری نظر کم زور ہے' لیکن مجھے عینک اور انگریزی دواؤں سے سخت نفرت ہے۔ ازراہ کرم ایسی جڑی بوٹیاں تجویز فرما دیں کہ جو تمام عمر فائدہ دیں اور جب بھی نظر کم زور ہو' ان کے استعمال سے نظر خوب تیز ہو جائے۔

(محمد عمران' رحیم یار خاں)

جواب : ایک بات تو یہ ہے کہ آنکھوں کے آرام کا خیال رکھنا چاہیے۔ زیادہ تیز روشنی یا کم روشنی سے آنکھوں کو تکلیف ہوتی ہے۔ آنکھوں کی روشنی اچھی رکھنے کے لیے گاجر یقیناً ایک نہایت مفید پھل ہے۔ ترکاری ہے۔ گاجروں کا تازہ رس ایک گلاس روزانہ پینا بے حد فائدہ مند ہے۔ دوا کے طور پر سونف ۶ گرام اور گل منڈی ۶ گرام جوش دے کر پینا اچھا ہے۔ صبح ٹھنڈے پانی کے چھپکے آنکھوں پر مارنا ایک مفید تدبیر ہے۔

سوال : کچھ دنوں سے اچانک میری آنکھوں کی بینائی میں تھوڑا سا فرق آیا ہے۔ ازراہ کرم کوئی مشورہ دیں۔ نظر تیز کرنے کا طریقہ بتائیں۔ (خالد حسین)

جواب : اگر جناب نونہال نہیں ہیں اور نہ نوجوان' بلکہ "نو بوڑھے" ہیں تو پھر جناب کسی ماہر چشم سے اپنی آنکھوں کا معائنہ کرائیے۔ ہو سکتا ہے کہ موتیا کا پانی اتر رہا ہو۔ اگر آپ نونہال یا نوجوان ہیں تو بھی آنکھیں ٹیسٹ تو کرانا ہی چاہیے۔

شاید بینائی کم زور ہو اور عینک ضروری ہو۔ اچھا ہے کہ عینک لگالیں۔

دھندلا پن' بھینگا پن

سوال : میری نظر کم زور ہے۔ دھندلا دھندلا دکھائی دیتا ہے۔ ازراہ کرم علاج بتائیے۔ (احسان الٰہی' میرپور خاص)

جواب : سب سے پہلا قدم یہ ہونا چاہیے کہ کسی ماہر امراض چشم سے ماہرانہ مشورہ لیا جائے۔ اگر نظر میں کم زوری آگئی ہے تو عینک لگا لینی چاہیے۔ اگر ایسا نہ کیا تو آنکھیں مزید کم زور ہوتے رہنے کا خطرہ لاحق رہے گا۔ بینائی کے لیے گاجروں کا تازہ رس لاجواب ہے۔ یہ رس (جوس) بہ کثرت پینا چاہیے۔ بادام شیریں بھی آنکھوں کے لیے اچھے ہیں۔ رات کو ۱۲ دانے مغز بادام پانی میں بھگو دیں' صبح چھیل کر دودھ کے ساتھ کھائیں۔

سوال : جب میں پڑھتا ہوں تو میری آنکھوں میں تھکاوٹ محسوس ہوتی ہے اور آنکھوں کے سامنے دھندلاہٹ پیدا ہو جاتی ہے۔ کوئی ایسا نسخہ بتائیے کہ جس سے میری آنکھیں ٹھیک ہو جائیں۔ (اورنگ زیب' مقام نامعلوم)

جواب : میرا مشورہ یہ ہوگا کہ آپ کسی ماہر چشم سے اپنی آنکھوں کا معائنہ کرا لیجیے۔ بہ ظاہر ایسا لگتا ہے کہ آپ کا جگر کسی وجہ سے خراب ہے یا یہ کہ آپ ضرورت سے کم پانی پی رہے ہیں۔ ان دونوں صورتوں میں آنکھوں کے سامنے دھندلاہٹ آسکتی ہے۔ شاید آدھا لیموں ایک گلاس ٹھنڈے پانی میں ملا کر روزانہ کافی دنوں تک پینے سے فائدہ ہوگا۔

سوال : لکھتے وقت آنکھیں دھندلا جاتی ہیں' بھاری ہو کر آنسو نکلنے لگتے ہیں۔ کیا کروں؟ (واجد علی خاں' کراچی)

جواب : آپ کو کسی ماہر چشم سے اپنی آنکھوں کا معائنہ کرانا چاہیے۔ بہ ظاہر ایسا لگتا ہے کہ آنکھوں میں ترمرے (فلوٹرز) ہوگئے ہیں اور یہ بھی ممکن ہے کہ بینائی کم زور ہو گئی ہو۔ ماہر چشم کے مشورے پر عمل کیجیے۔

گل منڈی اور سونف ۶ ـ ۶ گرام لیں۔ رات کو گرم پانی میں بھگو دیں۔ صبح مل کر چھان کر پی لیں۔ آنکھوں کے لیے یہ ایک اچھی دوا ہے۔

سوال : عمر ۱۵ سال ہے، پڑھتے وقت دس پندرہ منٹ کے بعد آنکھوں کے سامنے الفاظ کانپنے لگتے ہیں اور اندھیرا چھا جاتا ہے۔ کیا وجہ ہے؟ براہ کرم علاج سے مطلع فرمائیں۔ (محمد ابوذر انصاری، احمد پور شرقیہ۔ محمد ایوب خاں، کراچی)

جواب : دو صورتیں ہو سکتی ہیں۔ ایک تو یہ کہ عام جسمانی کم زوری ہے اور اس وجہ سے دماغ میں خون کا دوران اور گردش کم ہو رہا ہے اور کم زوری لاحق ہو رہی ہے۔ ان دونوں صورتوں پر غور کرنا چاہیے۔ مناسب ہوگا کہ سب سے پہلے ماہر چشم سے آنکھوں کا معائنہ کرا لیا جائے۔ اگر واقعی عینک لگانے کی ضرورت ہے تو اس کو لگا لیا جائے تاکہ آنکھ اس سے زیادہ کم زور نہ ہو جائے۔ پھر اپنی صحت کی طرف توجہ کرنی چاہیے۔ زندگی میں اعتدال بڑی بات ہے۔ برائی سے بچنا بڑی اچھی بات ہے۔ جلد سونا صبح جلد اٹھ جانا صحت کا زریں اصول ہے۔ اعتدال کے ساتھ کھانا چاہیے۔ مناسب ورزش کرنی چاہیے۔

سوال : میری آنکھوں میں اندھیرا چھا جاتا ہے۔ آنکھوں سے پانی بہتا ہے اور تھوڑی دیر بعد آنکھوں میں درد ہوتا ہے۔ عمر ۱۲ سال ہے۔

(محمد سلیم تبسم، نواب شاہ)

جواب : آپ کی صحت بہ ظاہر خراب ہے۔ درد کا ہونا اس وجہ سے ہو سکتا ہے کہ آنکھوں میں بھی کوئی تکلیف ہو۔ آنکھوں کے لیے صبح اور رات کو صاف تازہ پانی کے چھپکے مارنا بہترین تدبیر ہے۔ عمدہ عرق گلاب آنکھوں میں صبح و شب ٹپکانا بھی

مفید ہے۔ کم زوری کے لیے غذا کو بہتر کرنا چاہیے۔

سوال : میری عمر ۱۴ سال ہے۔ رات کے وقت جب بھی ٹی وی دیکھتی ہوں، ٹی وی کی تصاویر دھندلی نظر آتی ہیں، پھر آنکھیں ملنے پر تھوڑی دیر کے لیے ٹھیک ہو جاتا ہے۔ کیا یہ نظر کی کم زوری کی وجہ سے ہے؟ ازراہ کرم کوئی علاج بتائیے۔

(عظمیٰ کریم، ڈیرہ اسماعیل خاں)

جواب : اس کا واضح طور پر مطلب یہ ہے کہ ٹیلے وژن کی روشنی اور اس سے نکلنے والی شعاعیں آپ کی آنکھ کو نقصان پہنچا رہی ہیں۔ شاید ایسا ہو کہ آپ ٹیلے وژن کے زیادہ قریب بیٹھ کر دیکھتی ہوں۔ اگر ایسا ہے تو یہ بڑی غلط عادت ہے۔ ٹیلے وژن کی شعاعیں بہر حال نقصان رساں ہوتی ہیں۔

سوال : مطالعے کے دوران کتاب غور سے دیکھوں تو آنکھوں کے سامنے سفید پردہ جیسا آجاتا ہے اور الفاظ ایک جیسے ہو جاتے ہیں۔ بہت دقت ہوتی ہے۔

(خائم اللہ، پشاور)

جواب : ممکن ہے کہ یہ مرض خرابیِ ہضم جگر ہو، مگر ایسا بھی ہو سکتا ہے کہ آنکھوں میں کوئی تبدیلی ہو جو بڑھ کر تکلیف دہ ہو جائے۔ اس لیے مناسب ہے کہ کسی ماہر چشم (آئی اسپیشلسٹ) سے اپنی آنکھوں کا معائنہ کرا لیجیے۔

سوال : عمر ۱۴ سال ہے۔ میری ایک آنکھ بھینگی ہے جس کی وجہ سے احساس کمتری میں مبتلا ہوں۔ میں ایک ذہین طالب علم ہوں، مگر بھینگے پن کی وجہ سے سب سے الگ تھلگ رہتا ہوں۔ برائے مہربانی میرا علاج تجویز فرمائیں۔

(م خ، حیدر آباد)

جواب : اگر یہ پیدائشی نقص ہے تو شاید علاج یا تدبیر مشکل ہو۔ اس کے باوجود آپ کو آنکھوں کے ماہر سے مشورہ کرنا چاہیے۔ ممکن ہے کہ اپریشن ہو سکے اور یہ

نقص بصارت دور ہو سکے۔ بعض حالات میں عینک بھی تجویز کی جاتی ہے اور اس سے آنکھ صحیح جگہ آسکتی ہے۔ حیدر آباد میں بھی ماہرین چشم ہیں۔ کراچی میں جناب ڈاکٹر محمد قمر خاں صاحب اور جناب ڈاکٹر صالح میمن صاحب ہیں۔ ان سے مشورہ کیا جاسکتا ہے۔

سوال : عمر ۱۴ سال ہے۔ میری آنکھیں بہت چھوٹی ہیں۔ چھوٹے بچے بھی میرا مذاق اڑاتے ہیں اس وجہ سے میں بہت پریشان ہوں۔ اپنی آنکھوں میں کیا لگاؤں؟ برائے مہربانی کوئی آسان سا علاج بتائیں۔ (فرخ محمد سلیم، نواب شاہ)

جواب : مال مسالا اللہ میاں کی لیبورٹری میں کم پڑ گیا ہوگا۔ بس آنکھیں چھوٹی رہ گئیں۔ بھئی اب جو ہونا تھا وہ ہوگیا۔ ہاں شاید ایک فائدہ آپ کو یہ ضرور ہوگا کہ آنکھوں کی بینائی تیز رہے گی۔ اگر یہ فائدہ ہوتا ہے تو چھوٹی آنکھوں کو برداشت کر لینا چاہیے۔ چھوٹی آنکھیں دور کی چیزیں زیادہ صاف دیکھتی ہیں۔

آنکھیں دکھنا، بہنا، درد، جلن، حلقے

سوال : عمر ۱۸ سال ہے۔ میری آنکھیں پانچ چھے سال سے دکھتی ہیں۔ میں نے ڈاکٹروں سے بہت علاج کرایا، لیکن ابھی تک صحیح نہیں ہوئی ہیں۔ جب دوا ڈالتا ہوں تو صحیح ہوجاتی ہیں، لیکن پھر ویسی ہی ہو جاتی ہیں۔ ڈاکٹر کہتے ہیں الرجی ہے۔ ہر وقت سرخ رہتی ہیں۔ بہت زیادہ جلتی ہیں۔ خارش بھی ہوتی ہے اور آنکھوں سے پانی بھی بہتا ہے۔ میں ایک طالب علم ہوں، مطالعے میں تکلیف ہوتی ہے۔
(محمد مسکین تنولی، ہزارہ)

جواب : جناب محترم، ڈاکٹر صاحب کی رائے صحیح ہے کہ یہ کوئی الرجی ہے، مگر ساتھ میں ایسا لگتا ہے کہ آپ کی آنتوں میں صفائی نہیں ہے۔ ممکن ہے قبض رہتا ہو۔ آپ یہ دوائیں استعمال کرلیجیے۔

صبح : گل منڈی ۵ گرام، شاہترہ ۵ گرام، تخم میتھی ۶ گرام، بادیان ۶ گرام۔
ان نباتات کو دو کپ پانی میں خوب جوش دیں۔ پھر چھان کر پی لیں۔ ۱۵ ۔ ۲۰ دن تک جاری رکھیں۔

عرق گلاب خالص کے دو قطرے رات کو روزانہ آنکھ میں ٹپکائیں۔ لال مرچیں اگر چھوڑ دیں تو اچھا ہے۔ گائے کا گوشت بھی مضر ہے۔

سوال : عمر ۱۷ سال ہے۔ میری آنکھیں کبھی کبھی لال ہو جاتی ہیں اور ان میں درد بھی ہوتا ہے۔ آنکھوں سے پانی بھی آتا ہے۔ (ذوالفقار رضا کیریو، نواب شاہ)

جواب : غالباً آنکھوں میں روہے ہیں۔ اب اس کا خاص خیال رکھنا ضروری ہے کہ آنکھوں میں دھواں نہ لگے اور دھول سے بچیں۔ ایک تو گل منڈی ۶ گرام، شاہترہ ۶ گرام لے کر ان دواؤں کو آدھا گلاس پانی میں جوش کر کے چھان کر روزانہ صبح پینا شروع کر دیں ۱۵ ۔ ۲۰ دن تک۔ دوسرے آنکھوں میں عرق گلاب خالص کے قطرے دن میں ۳ ۔ ۴ بار ٹپکائیں۔ کھانے میں مرچیں کم کر دیں۔

سوال : عمر ۱۴ سال ہے۔ میری آنکھیں سرخ ہو جایا کرتی ہیں۔ ازراہ کرم اپنے مشورے سے نوازیے۔ (محمد عصمت اللہ کوبر)

جواب : ہو سکتا ہے کہ آنکھوں میں ککرے (روہے) ہوں۔ بعض اوقات پانی کی خرابی کی وجہ سے الرجی ہو جاتی ہے اور آنکھیں سرخ ہو جاتی ہیں۔ آنکھوں کا معاملہ ہے۔ ماہر چشم سے مشورہ کرنا چاہیے۔

سوال : میری نظر کم زور ہے۔ میری آنکھوں سے پانی بہتا ہے۔ اس کے لیے دیسی دوا کون سی مفید ہے۔ ایک معالج نے مجھے پھٹکری اور عرق گلاب ملا کر آنکھوں میں ڈالنے کو کہا ہے کہ اس سے پانی بہنا بند ہو جائے گا۔ میرے خیال میں پھٹکری آنکھوں کے لیے نقصان دہ ہے۔ (محمد ارشد، ساہی وال)

جواب : نہیں پھٹکری و گلاب آنکھوں کے لیے فائدہ مند ہے' لیکن یہ کسی طرح مناسب نہیں ہے کہ اس کی تیاری میں کوئی بے احتیاطی کی جائے۔ آپ صرف عرق گلاب کو روزانہ آنکھوں میں ٹپکائیں۔ اس سے بھی فائدہ ہو جائے گا۔

سوال : میں جب ٹی وی دیکھتا ہوں تو میری آنکھوں سے آنسو نکل آتے ہیں اور جب پڑھتا ہوں تو آنکھیں دکھتی ہیں۔ آخر اس کی وجہ کیا ہے؟ علاج بھی بتائیے۔

(ریحان لطیف شیخ' حیدر آباد)

جواب : ٹیلے وژن اصولی طور پر اشعاع (ریڈی ایشن) کا کھیل ہے اور یہ یقیناً مضر صحت ہے۔ آپ کو ٹیلے وژن دیکھنا ہی ہے تو سیٹ سے آپ کم از کم دس فیٹ دور بیٹھ کر یہ تماشا دیکھا کریں۔ یہ بڑا عجیب تماشا ہے کہ اس سے صحت بھی خراب' وقت بھی خراب اور اخلاق بھی خراب ہوتا ہے۔

ٹیلے وژن مسلسل نہ دیکھیں۔ تھوڑی تھوڑی دیر بعد ایک آدھ منٹ کے لیے آنکھیں دوسری طرف پھیر لیا کریں۔ اسی طرح کتاب پڑھتے وقت بھی ہر آدھے گھنٹے بعد ایک آدھ منٹ کے لیے کتاب سے نظریں ہٹا کر دور دیکھ لیا کریں۔ رات کو زیادہ نہ پڑھیں' دن کے وقت کو زیادہ سے زیادہ کام میں لائیں۔

سوال : جب بھی پڑھنے بیٹھتا ہوں تو آنکھوں سے پانی بہنا اور درد شروع ہو جاتا ہے۔ اس کے فوراً بعد سر میں درد ہونے لگتا ہے۔

(ناصر جاوید' گوجرانوالہ کینٹ)

جواب : آپ کو اپنی آنکھوں کا معائنہ کسی ماہر چشم سے ضرور کرا لینا چاہیے۔ دوا کے طور پر صبح و شام "سومینا" کا ایک ایک چمچہ پھانک لیا کیجیے اور شام کو جوارش انارین ۶ گرام کھائیے۔

سوال : میرے بھائی کی عمر ۱۷ سال ہے۔ اس کی آنکھیں بہت خراب رہتی ہیں۔

ہر وقت آنکھوں سے پانی بہتا رہتا ہے۔ بہت سے ڈاکٹرں سے علاج کروایا' مگر فائدہ نہیں ہوا۔ ازراہ کرم کوئی علاج تجویز فرمائیں۔ (شہباز علی' کراچی)

جواب : ایسا لگتا ہے کہ بھائی جان کی آنکھوں میں روہے (ککرے) ہوگئے ہیں۔ واقعی ان کا علاج بڑی مشکل سے ہوتا ہے۔ ہاں' صرف دوا کھانے سے کام نہیں چلے گا۔ دوائیں پینی بھی چاہیں۔ گل منڈی ۶ گرام رات کو گرم پانی میں بھگو دیں۔ صبح اسے مل کر چھان کر پی لیں۔ رات کو سوتے وقت اطریفل شاہترہ ۶ گرام نیم گرم پانی کے ساتھ کھائیں۔ ایک ماہ یہ نسخہ جاری رکھیں۔ کسی پاکیزہ دوا خانے سے قطور رمد لے لیں اور رات کو سوتے وقت ایک ایک قطرہ ڈالیں۔

سوال : میری آنکھیں گدلی گدلی سی رہتی ہیں۔ کبھی کبھار پانی بھی بہنے لگتا ہے اور کبھی کبھی خارش بھی ہونے لگتی ہے۔ کبھی سارے جسم پر بھی خارش ہونے لگتی ہے۔ جسم پر تقریباً ۲ سال کے عرصے سے (کبھی ہلکی کبھی زیادہ) خارش ہوتی ہے۔ بہت علاج کرایا' ختم ہو کر پھر سے شروع ہو جاتی ہے۔ کوئی علاج تجویز فرما کر ممنون فرمائیں۔ (سمیعہ کوثر شمع' بہاول نگر)

جواب : اندازہ ایسا ہو رہا ہے کہ پیٹ خراب ہے۔ آنتیں صاف نہیں ہیں۔ خرابی ہضم میں آنکھیں گدلی ہو جاتی ہیں اور چپ چپا جاتی ہیں۔ اگر قبض رہتا ہے تو اسے ''صافی'' سے دور کرلینا چاہیے۔ غذا میں کباب پراٹھے بند کر دینا مناسب ہوں گے۔ پانی زیادہ پینا چاہیے تاکہ خون کے فضلات پیشاب کے راستے بہ جائیں۔ جگر کو صاف کرنے کے لیے لیموں ایک اچھی چیز ہے۔ صبح نہار منہ ایک لیموں پانی میں ملا کر پینا جگر کو بیدار کر دیتا ہے۔

سوال : عمر ۱۲ سال ہے۔ میری آنکھوں میں ہر وقت پانی آتا رہتا ہے۔ کوئی درد بھی محسوس نہیں ہوتا' ہاں کبھی کبھی آدھے سر کا درد ہوتا ہے۔ اس کا کوئی آسان علاج تجویز فرمائیں۔ ممنون ہوں گا۔ (آغا خاں جلبانی' رتوڈیرو)

جواب : آپ کو چاہیے کہ کسی ماہر امراض چشم سے اپنی آنکھوں کا معائنہ کرائیں۔ آنکھ کا معاملہ ہے۔ اس میں غفلت نہیں کرنی چاہیے۔ ہو سکتا ہے کہ آنکھوں میں روہے ہوں۔ یہ بھی ہو سکتا ہے کہ کوئی چھوت (انفیکشن) ہو۔ آدھے سر کے درد کے لیے یہ نسخہ مفید ہوتا ہے:

صبح : خمیرۂ ہمدرد ۶ گرام

بعد غذا : جوارش انارین ۶ - ۶ گرام

شب : سوینا ایک چمچہ

پندرہ بیس دن کھا لیجیے۔ آدھے سر کا درد ٹھیک ہو جائے گا۔ انشاء اللہ تعالیٰ۔

سوال : مطالعے کے دوران آنکھوں میں پانی آجاتا ہے۔ کیوں؟ پڑھنے کے بعد سامنے اندھیرا بھی چھا جاتا ہے۔ کیا لیٹ کر پڑھنا مضر ہے؟ تدبیر و علاج سے نوازیے۔ (غلام عباس' کوئٹہ۔ انور علی' سرہاری۔ ضمیر الرحمان' عرفان عزیز' طلعت عبد الرشید' کراچی)

جواب : لیٹ کر پڑھنا اچھی عادت نہیں ہے' تاہم اگر روشنی خوب ہو اور صاف دکھائی دے رہا ہو تو اس میں کوئی زیادہ خرابی بھی نہیں ہے۔ ہاں کتاب اور آنکھوں کا فاصلہ ایک فُٹ ہونا چاہیے۔ مطالعے کے دوران آنکھوں سے پانی اس وجہ سے بھی آسکتا ہے کہ آنکھوں میں روہے پڑ گئے ہوں۔ مناسب ہے کہ صاف شفاف ٹھنڈے پانی سے صبح آنکھوں میں پانی کے چھینٹے ماریں۔ اس سے آنکھوں میں تازگی آجائے گی۔ اگر آپ نے پڑھائی کی خاطر نیند کم کی ہے اور راتوں کو جاگے ہیں تو آنکھوں کے لیے بھی یہ حرکت مضر ہے اور صحت کے لیے بھی۔

سوال : میں جب بھی کچھ پڑھتی ہوں میری آنکھوں میں سے پانی بہنے لگتا ہے اور آنکھیں دکھنے لگتی ہیں اور میرے سر میں بھی درد ہونے لگتا ہے۔ میری عمر ۱۵ سال ہے اور میں میٹرک کی طالبہ ہوں۔ (سیدہ بتول فاطمہ' کراچی)

جواب : بیٹی! تم نے اپنی جو کیفیت لکھی ہے اس سے اندازہ ہوتا ہے کہ تمھاری نگاہ کم زور ہے۔ بہتر ہے کہ تم آنکھوں کے کسی اچھے معالج سے اپنی آنکھیں ٹیسٹ کرا لو اور وہ کہیں تو چشمہ لگاؤ۔ پڑھتے وقت چند باتوں کا ضرور خیال رکھا کرو۔ ایک تو یہ کہ مسلسل بہت دیر تک نہ پڑھا کرو۔ ہر آدھے گھنٹے بعد نگاہیں کتاب سے ہٹا کر ذرا فاصلے پر کسی چیز کو ایک دو منٹ تک دیکھ لیا کرو۔ کتاب زیادہ فاصلے پر رکھ کر نہ پڑھو' نہ زیادہ قریب رکھو۔ کوئی ایک فٹ کا فاصلہ کتاب اور آنکھوں کے درمیان رکھنا چاہیے۔ روشنی بھی کافی ہونی چاہیے اور سامنے سے نہ آئے' بلکہ پیچھے بائیں طرف سے روشنی آنی چاہیے۔ روشنی آنکھوں پر نہ پڑے' بلکہ کتاب پر پڑے۔ لیٹ کر پڑھنا بھی مضر ہے۔ کوشش کرو کہ پڑھنے کے لیے دن کا وقت زیادہ سے زیادہ کام میں لاؤ تاکہ رات کو کم سے کم پڑھنا پڑے۔ زیادہ دیر تک پڑھنا ہو تو درمیان میں ایک دو بار آنکھوں اور منہ پر ٹھنڈے پانی کے چھپکے مار لیا کرو۔

اپنی عام صحت کا خیال بھی رکھنا چاہیے۔ گھر میں چہل قدمی یا ہلکی ورزش بھی کر سکو تو کیا کہنے۔

سوال : میں جب بھی مطالعہ کرتا ہوں میری آنکھوں میں درد ہونے لگتا ہے اور ساتھ ہی پانی بھی آنے لگتا ہے۔ دوسری بات یہ ہے کہ میری پلکوں کے بال بھی ٹوٹتے رہتے ہیں۔ کوئی علاج بتائیے کہ پلکوں کے بال گرنا بند ہو جائیں۔

(پ ن ن۔ نواب شاہ)

جواب : شاید آپ کی بینائی کم زور ہے اور مطالعے کے وقت آنکھوں پر زور پڑ رہا ہے۔ اگر ایسا ہے تو کسی ماہر چشم سے مشورہ کر کے چشمہ لگا لینا اچھا ہے۔ ہاں' ایسا بھی ہو سکتا ہے کہ آپ جہاں پر مطالعہ کر رہے ہیں' وہاں روشنی کافی نہ ہو۔ مصنوعی روشنی میں زیادہ دیر مطالعہ بھی درد پیدا کر سکتا ہے۔ آپ نے لکھا ہے کہ آپ کی پلکوں کے بال ٹوٹ رہے ہیں۔ شاید پلکوں میں خارش کا مرض ہو گیا ہے۔

اس کی وجہ سے بھی آنکھوں میں درد ہو سکتا ہے۔ اس کے لیے کیسٹر آئل پلکوں پر لگانے سے فائدہ ہو سکتا ہے۔

سوال : میری آنکھوں میں سخت تکلیف رہتی ہے۔ آنکھوں سے ہر وقت پانی بہتا رہتا ہے۔ ڈاکٹر کو دکھایا تو اس نے کہا کہ میری ناک کی ہڈی اندر سے بڑھ رہی ہے۔ ناک کے بڑے ڈاکٹر کو دکھایا اور اپریشن بھی کروا لیا' لیکن پھر بھی میری آنکھیں ٹھیک نہیں ہوئیں۔ میں دسویں جماعت کا طالب علم ہوں۔ ۱۷ سال عمر ہے۔ آنکھوں میں تکلیف رہتی ہے' پانی بھی بہت آتا ہے۔ آنکھیں روز بہ روز بند ہوتی جارہی ہیں۔ (عثمان غنی' کوٹری)

جواب : یہ عین ممکن ہے کہ آنکھوں کی وہ نالیاں کہ جو ناک کے اندر کھلتی ہیں' ورم کی وجہ سے مسدود ہوگئی ہوں اور اس وجہ سے آنکھوں سے پانی جاری رہتا ہو۔ اگر ایسا ہے تو ناک کو جوشاندہ برگ نیم سبز سے صبح و شب دھو کر ورم کو رفع کرنا چاہیے۔ آنکھوں میں آپ روزانہ صبح و شب عرق گلاب خالص کے چند قطرے ٹپکائیے اور اگر خالص شہد مل جائے تو رات کو سوتے وقت سلائی سے آنکھوں میں سرمے کی طرح شہد لگائیے۔

سوال : پپوٹے سوجے ہوئے ہیں۔ آنکھوں میں درد رہتا ہے۔ آنکھ کے نچلے حصے کو دبانے سے درد ہوتا ہے۔ علاج سے نوازیے۔ (یاسمین' کراچی)

جواب : آپ کا جگر خراب ہے۔ ۶ گرام تازہ پودینہ پانی میں جوش دے کر چھان لیں۔ اس میں ذرا سا لیموں کا رس ملا کر صبح روزانہ مہینے بھر تک پیتی رہیں۔ اس سے آرام ہوجائے گا۔

سوال : کبھی کبھی میرے پپوٹوں میں عجیب قسم کا درد اٹھتا ہے جو کئی دن کے بعد دور ہو جاتا ہے۔ مفید علاج بتائیے۔ (بابر شہزاد)

جواب : ہماری دونوں آنکھوں میں قدرتاً ایک دباؤ ہوتا ہے۔ اگر کسی وجہ سے یہ دباؤ بڑھ جائے تو بھی پپوٹوں میں درد ہو سکتا ہے۔ مناسب ہے کہ کسی ماہر چشم سے آنکھ کا امتحان کرائیے۔ یہ بھی ہو سکتا ہے کہ آپ کی آنکھیں کم زور ہوں اور زیادہ مطالعے سے آنکھ کے ڈھیلے درد کرنے لگتے ہوں۔ آپ نہ صرف اپنی آنکھوں پر صبح ٹھنڈے پانی سے چھپکے مارنے کی تدبیر کریں، بلکہ آپ اپنی ناک کو بھی توجہ کے ساتھ دھوئیں۔ بعض اوقات ناک میں گندگی کی وجہ سے ورم بھی آنکھوں میں تکلیف پیدا کر سکتا ہے۔ اگر آپ پانچ وقت نماز ادا کریں تو لازماً پانچ وقت وضو کریں گے۔ اس وضو سے آنکھ اور ناک خود ہی دھل جائیں گے۔

سوال : میں صبح سو کر اٹھتی ہوں تو میری آنکھوں میں بہت درد ہوتا ہے جو تقریباً ۱۵ - ۲۰ منٹ بعد ختم ہو جاتا ہے۔ اس کا کیا علاج کروں؟ براہ مہربانی جواب ضرور دیں۔ (شازیہ نورین رخشندہ ضیا، ٹوبہ ٹیک سنگھ)

جواب : میرا گمان یہ ہے کہ یہ سر کے اگلے حصے (ماتھے) کا درد ہے جہاں آنکھیں ہوتی ہیں۔ ایسی کیفیت عام طور پر ہضم کی خرابی سے ہو سکتی ہے۔ رات کا کھانا کھا کر فوراً لیٹ جانا اور سو جانا اچھا نہیں ہے۔ یہ بھی ہو سکتا ہے کہ تکیہ سخت ہو یا ضرورت سے زیادہ اونچا نیچا ہو۔ اس پر غور کر لینا چاہیے۔ اگر غذا میں مرچیں زیادہ ہیں تو وہ ضرور کم کرنی چاہییں۔ مرچوں کے زیادہ استعمال سے تکلیف ہوتی ہے۔ اگر صبح اٹھتے ہی آنکھوں پر ٹھنڈے پانی کے چھپکے مارے جائیں تو اس تکلیف کو رفع کیا جا سکتا ہے۔

سوال : میں جب بھی پڑھتا ہوں تو میری آنکھیں بہت درد کرتی ہیں۔ کیا کروں؟
(نعیم اختر، فیصل آباد)

جواب : سب سے پہلا کام یہ ہے کہ کسی ماہر امراض چشم سے آپ کو اپنی آنکھوں کا معائنہ کرا لینا چاہیے۔ ہو سکتا ہے کہ کسی وجہ سے بینائی میں کم زوری

آگئی ہو۔ اگر ایسا نہیں' اور اللہ کرے کہ ایسا نہ ہو تو پھر آپ کو مغز بادام شیریں سے فائدہ اٹھانا چاہیے۔ رات کو ۱۲ دانے بادام پانی میں بھگو دیں۔ صبح ان باداموں کو صاف سل پر خوب باریک باریک پیسیں اور پھر ذرا سا دودھ ملا کر میٹھا کر کے ناشتے کے طور پر پی لیں۔ بس اس سے اچھی دوا دماغ کی طاقت کے لیے شاید ہی کوئی دوسری ہو۔ ہاں صبح اور رات کو صاف شفاف تازہ پانی سے دونوں آنکھوں میں چھپکے ماریں۔ ایسا کرنے سے آنکھوں میں بڑی تازگی آجائے گی۔

سوال : جب میں مطالعہ کرتا ہوں تو میری آنکھوں میں درد ہونے لگتا ہے۔ کیا وجہ ہے؟ (طارق احمد صابر' چنیوٹ)

جواب : مناسب ہے کہ آپ ماہر چشم (آئی اسپیشلسٹ) سے اپنی آنکھوں کا معائنہ کرا لیں۔ ہو سکتا ہے کہ کسی وجہ سے بینائی کم زور ہو گئی ہو۔ اگر ایسا ہے تو پہلے عینک لگائیے تاکہ آنکھیں اور زیادہ کم زور نہ ہو جائیں' پھر مغز بادام اور کشمش کا استعمال شروع کر دیں۔ تازہ گاجروں کا رس آنکھوں کے لیے بے نظیر چیز ہے۔

سوال : میں جب بھی ٹی وی دیکھتا ہوں یا کسی کتاب کا مطالعہ کرتا ہوں تو آنکھوں میں درد ہوتا ہے اور آنکھوں سے پانی نکل آتا ہے۔ (راجا ارشد بشیر' کراچی)

جواب : ٹیلے وژن سے کم از کم ۱۰ فٹ دور رہنا چاہیے اور رنگین ٹیلے وژن سے ۲۰ فٹ دور۔ اس کی شعاعیں جسم کے پار نکل جاتی ہیں' مگر یہاں حال یہ ہے کہ لوگوں کو یہ نکتہ کوئی بتاتا ہی نہیں۔ تمھاری طرح لاتعداد نونہالان وطن ٹیلے وژن کی شعاعوں کی زد میں ہیں۔

سب سے پہلے تو عینک لگائیے۔ اس کے بعد اپنی غذا پر توجہ کریں۔ ایسی غذائیں جن میں حیاتین الف ہو زیادہ کھائیں۔ گاجریں سب سے زیادہ اہم ہیں۔ ویسے کلیجی میں بھی یہ وٹامن ہوتا ہے۔

سوال : عمر ۱۲ سال ہے۔ میری آنکھوں میں شدید تکلیف ہے۔ آنکھوں میں چبھن بھی ہوتی ہے اور شدید جلن محسوس ہوتی ہے۔ میں آنکھوں کو خوب مسلتی ہوں۔ کوئی علاج تجویز فرمادیں۔ (بشریٰ الیاس، مقام نامعلوم)

جواب : مناسب ہے کہ کسی ماہر چشم سے آنکھوں کا معائنہ کرائیے۔ ایسا لگتا ہے کہ آنکھوں کے پپوٹوں کے اندر دانے (روہے) ہوگئے ہیں۔ یہ خاصا مشکل کام ہے۔ علاج آسان نہیں ہے۔ بعض لوگ مشورہ دیتے ہیں کہ خالص شہد سرمے کی سلائی سے روزانہ لگانے سے فائدہ ہوتا ہے۔ یہ علاج کرکے دیکھ لیا جائے۔ ہاں یاد آیا گل منڈی ۶ گرام رات کو گرم پانی میں بھگو دیں۔ صبح اسے مل کر چھان کر پی لیں۔ اس سے فائدہ ہوتا ہے۔

سوال : میری عمر ۱۴ سال ہے۔ میری آنکھوں میں پیلے پیلے دھبے ہیں اور گرمیوں کے موسم میں میری آنکھوں میں جلن سی محسوس ہوتی ہے۔ براہ کرم مجھے کوئی ایسا علاج بتائیے جس سے میری آنکھیں بالکل صاف ہو جائیں اور آنکھوں میں جلن بھی محسوس نہ ہو۔ (وسیم احمد، کراچی)

جواب : بہ ظاہر آپ کا ہاضمہ خراب ہے اور آپ کی آنتیں صاف نہیں ہیں۔ ہو سکتا ہے کہ آپ کھانے پینے کے معاملے میں اعتدال و احتیاط سے کام نہ لیتے ہوں۔ جب آنتیں صاف نہیں ہوتیں اور قبض رہتا ہے تو اس کی وجہ سے آنکھیں متاثر ہوتی ہیں۔ ایسا بھی ہو سکتا ہے کہ آپ ضرورت سے زیادہ کھانا کھاتے ہوں اور ضرورت سے کم پانی پیتے ہوں۔ یہ تو آپ جانتے ہی ہوں گے کہ ہمارے جسم کی جلد سے بخارات بن کر جسم کا پانی گلاسوں یومیہ خارج ہوتا رہتا ہے۔ پھر پسینا اور پیشاب بھی پانی خارج ہونے کا ذریعہ ہیں۔ پانی کی اس کمی کو اگر تازہ صاف پانی ۸ ۔ ۹ گلاس پی کر دور نہ کیا جائے تو صحت خراب ہو سکتی ہے۔

خوب تازہ صاف ٹھنڈے پانی سے چھپکے مار کر روزانہ صبح اور رات کو سوتے وقت آنکھیں دھونا ایک اچھا عمل ہے۔ ہاں ایک بات یاد آئی۔ جو بچے راتوں کو

جاگتے ہیں (پڑھنے کے لیے یا ٹیلی وژن دیکھنے کے لیے) اور روشنی ناکافی رکھتے ہیں ان کی آنکھیں گدلی ہو جاتی ہیں۔ یہ بات بھی یاد رکھیے کہ ٹیلی وژن سے جو شعاعیں نکلتی ہیں وہ بہرحال آنکھوں کو نقصان پہنچاتی ہیں۔ آنکھوں کو کیا جسم کے دوسرے اعضا کے لیے بھی سخت مضر ہیں۔ اگر ٹیلی وژن دیکھنا ہی ہے تو اس سے ۱۰ - ۱۲ فٹ دور بیٹھنا مناسب ہے۔

سوال : میری آنکھیں بچپن سے سوجی ہوئی ہیں۔ آخر کیوں؟

(عامر نوید' راولپنڈی)

جواب : اس کے کئی سبب ہو سکتے ہیں : جگر کی خرابی' گردوں کا ورم' ہضم کا نقص وغیرہ۔ بچوں کے پیٹ میں اگر کیڑے ہوں تو ان کے زہر کی وجہ سے جسم میں بڑی تبدیلیاں پیدا ہو سکتی ہیں۔ اچھا ہے کہ آپ اپنا پیٹ صاف کرا لیں۔ کیڑے مار کوئی دوا کھا لیں۔ پھر غذاؤں میں گھی' گوشت کم کر کے سبزیوں پر زیادہ زور دیں۔ پانی آپ کو ذرا زیادہ پینا چاہیے تاکہ نظام ہضم صاف ہو جائے اور گردے دھل جائیں۔ اگر نیند میں کوئی کمی ہے تو اس سے بھی کمزوری پیدا ہو سکتی ہے اور چہرے کی رونق چلی جا سکتی ہے۔

سوال : سردیوں اور گرمیوں میں میری آنکھوں کا نچلا حصہ پھول جاتا ہے۔ کیوں؟ اس کے علاج سے مطلع فرمائیے۔ (گل احمد' کراچی)

جواب : ایسا اندازہ ہوتا ہے کہ آپ حسب ضرورت پانی نہیں پی رہے ہیں۔ انسانی جسم کو پانی کی کافی ضرورت ہوتی ہے۔ اس پر توجہ کریں۔ ہو سکتا ہے کہ کسی وجہ سے جگر میں کوئی خرابی آگئی ہو۔ تازہ پودینہ ۶ ماشے' اس کو پانی میں جوش دے کر چھان کر نہار منہ صبح پی لیا کریں۔ احتیاطاً پیشاب کا ٹسٹ کرا لینا چاہیے' کیوں کہ یہ بھی ہو سکتا ہے کہ گردوں میں کوئی کمزوری آگئی ہو۔

سوال : سو کر اٹھتی ہوں تو چہرہ خاص طور پر آنکھوں کے پپوٹے سوجے ہوئے ہوتے ہیں۔ چار پانچ ماہ سے ہر وقت سستی بھی چھائی رہتی ہے۔ ازراہ کرم علاج بتایئے۔ (رحمت بانو' کراچی)

جواب : ایسا لگتا ہے کہ جس اسکول میں آپ میٹرک کر رہی ہیں وہاں کوئی کھیل کا میدان نہیں ہے اور آپ کو ورزش جسمانی کا موقع نہیں مل رہا ہے اور اس وجہ سے آپ کا جسم سوگیا ہے۔ اس کو بیدار کرنے کی ضرورت ہے۔ بہ ظاہر آپ کا جگر خراب ہے۔ اس طرف توجہ کرنی چاہیے۔ ادھر تازہ لیموں کا رس تازہ پانی میں ملا کر صبح نہار منھ پینا شروع کر دیں۔ غذا میں چکنی چیزیں کھانی کم کر دیں۔ چکنائی جگر کے لیے مضر ہے۔ دونوں وقت کھانے کے بعد حب کبد نوشادری ایک ایک عدد کھایئے۔

سوال : میری آنکھوں کے نیچے حلقے پڑ گئے ہیں۔ انھیں کیسے ختم کروں؟ میری نظر کم زور ہے اور چشمہ بھی لگاتی ہوں۔ (شازمہ کنول' فیصل آباد)

جواب : آپ نے عمر نہیں لکھی۔ ہو سکتا ہے کہ کسی وجہ سے خون کی کمی ہو رہی ہو اور آنکھوں کے گرد سیاہ حلقے پڑ رہے ہوں۔ اپنی غذا میں سبزیاں' ترکاریاں ذرا زیادہ استعمال کریں۔ جب انار آ رہے ہوں تو روزانہ انار کھایئے۔ اس میں قدرتی فولاد ہوتا ہے جو بینائی کے لیے مفید ہے۔ سرد موسم میں گاجروں کا زیاہ سے زیادہ رس پینا مفید رہے گا۔

سوال : عمر ۱۴ سال ہے۔ آنکھوں کے گرد سیاہ حلقے ہیں اور کبھی کبھی صبح جب میں نیند سے اٹھتا ہوں تو سر میں درد شروع ہو جاتا ہے جو کچھ دیر بعد ختم ہو جاتا ہے۔ (آفتاب احمد' کراچی)

جواب : آپ کی صحت اچھی نہیں ہے۔ جو خرچ ہو رہا ہے جسم کو اس کا بدل نہیں مل رہا ہے۔ خون کی کمی آنکھوں کے گرد سیاہ حلقے بنا رہی ہے۔ غالباً ہضم بھی

خراب ہے۔ اس لیے درد سر ہو رہا ہے۔ آپ کے لیے مناسب یہ ہے کہ سبزیاں زیادہ کھائیں اور سادہ غذا۔ یہ خیال درست نہیں ہے' بلکہ سراسر غلط ہے کہ توس' مکھن' پراٹھے اور حلوائیوں کی مٹھائیاں صحت بخش ہوتی ہیں۔ یہ تمام چیزیں صحت کے لیے مضر ہیں۔ پاکستان میں پھلوں کی فراوانی ہے۔ اللہ تعالیٰ کا شکر ادا کریں اور پھل اور سبزیاں زیادہ کھائیں۔

سوال : عمر ۱۷ سال ہے۔ میری آنکھوں کے گرد بہت گہرے حلقے ہیں۔ یہ حلقے مدت سے ہیں۔ چہرہ بہت برا لگتا ہے۔ براہ کرم کوئی ایسا طریقہ بتائیں جس سے یہ حلقے ختم ہو جائیں۔ (عظمیٰ پٹیل' کراچی)

جواب : عزیزہ من! اکثر و بیشتر حالات میں صحت کی خرابی سے ایسا ہوتا ہے۔ محض خون کی کمی تو اس کا سبب نہیں ہے۔ پھر بھی جگر اگر سست ہو تو اس قسم کے حلقے پڑ سکتے ہیں۔ معمولات کی خرابی بھی اثر انداز ہوتی ہے۔ ایسا کریں کہ ایک ماہ "سنکارا" کھانا کھانے کے بعد دونوں وقت یا صرف شام کو ٹھنڈے پانی میں ملا کر شربت کے طور پر پینا شروع کر دیں۔ شاید اس سے یہ حلقے چلے جائیں۔

سوال : میرا مسئلہ یہ ہے کہ میری آنکھوں کے گرد بے حد سیاہ اور گہرے حلقے ہیں جن کی وجہ سے آنکھیں اندر دھنسی ہوئی لگتی ہیں۔ ازراہ کرم حل تجویز فرمائیے۔ (الف نون' کراچی)

جواب : ایسا لگتا ہے کہ آپ نے خود اپنے ہاتھوں اپنی قسمت خراب کی ہے۔ خیر' اب جو ہو چکا ہے وہ ہو چکا۔ اب آپ کو اپنے حال پر رحم کرنا چاہیے۔ خود پر قابو پانے کی کوشش کریں۔ اب آگے کی بات یہ ہے کہ آپ کو صبح مناسب ورزش کرنی چاہیے۔ صبح روزانہ غسل کرنا چاہیے۔ صبح اچھا ناشتا کرنا چاہیے۔ دن کا کھانا چھوڑ دیں۔ مغرب کے بعد رات کا کھانا کھائیے' بس کافی ہے۔ بازار سے سفید پیٹرولیم جیلی لے لیں۔ رات کو گرم پانی سے منھ دھو کر کالے نشانوں پر پیٹرولیم جیلی

مل لیں۔ صبح صاف لیں۔

سوال : میری کزن کی عمر ۱۵ سال ہے۔ اس کی آنکھوں کے گرد حلقے بہت ہیں' حال آنکہ وہ وقت پر سوتی جاگتی ہے۔ کوئی سستا سا اور آسان علاج تجویز فرمائیں۔
(ع س' کراچی)

جواب : غالباً آنکھوں کے گرد سیاہ حلقے ہیں۔ اکثر و بیشتر صورتوں میں یہ حلقۂ سیاہ خرابیِ صحت کی علامت ہوتا ہے۔ ممکن ہے کہ کزن صاحبہ ٹیلے وژن زیادہ دیکھ رہی ہوں اور اس وجہ سے ان کو سفیدی کی تکلیف ہو۔ اگر ایسا ہے تو اس کا علاج ایک یہ ہے کہ ٹیلے وژن سے کم از کم ۱۰ - ۱۲ فیٹ دور رہا جائے۔ ان کو فولاد کی چیزیں زیادہ استعمال کرنی چاہییں۔ پالک کے ساگ میں اچھا فولاد ہوتا ہے۔ سیب بھی مفید ہو سکتا ہے۔ خشک خوبانیاں ۷ عدد رات کو بھگو دیں۔ صبح ناشتے کے ساتھ کھا لیا کریں۔ ان سے صحت پر اچھا اثر پڑتا ہے۔ ضرورت ہو تو "سپاری پاک" استعمال کریں۔ ہمدرد سے یہ مل سکتی ہے۔

سوال : یونی ورسٹی میں پڑھتا ہوں۔ آنکھوں میں ریت سی محسوس ہوتی ہے۔ حال آنکہ آنکھیں صاف ہیں۔ عینک کی ضروت بھی محسوس نہیں ہوتی۔
(محمد افسر امام' کراچی)

جواب : مناسب ہوگا کہ آپ آنکھوں کے کسی ماہر سے آنکھوں کا معائنہ کرائیں۔ بہ ظاہر ایسا لگتا ہے کہ آپ کے پپوٹوں میں دانے (روہے) پیدا ہو رہے ہیں۔ ان کی خبر شروع ہی میں لے لینی چاہیے۔ ایسا نہ ہو کہ بڑھ جائیں اور علاج میں دقت ہو۔

صبح تازہ ٹھنڈے پانی کے چھپکے' آنکھیں کھول کر ان میں مارنا ایک مفید عمل ہے۔ گل منڈی آنکھوں کے لیے مفید ہے۔ ۳ - ۴ گرام گل منڈی رات کو پانی میں بھگو دیں' صبح مل کر چھان کر پی لیں۔

سوال : میری عمر ۱۲ سال ہے۔ میری آنکھوں کے پپوٹے پورے طور پر اوپر نہیں ہوتے۔ اگر اوپر دیکھتا ہوں تو گردن اوپر کرنی پڑتی ہے۔ آپ کوئی ایسی دوا دیں جس سے پپوٹے پوری طرح کھل سکیں اور مجھے دیکھنے میں آسانی ہو۔

(محمد اصغر، شکار پور، سندھ)

جواب : بہ ظاہر یہ پپوٹوں کا فالج ہے۔ اگر یہ پیدائشی مسئلہ ہے تو شاید قابل علاج نہیں ہے۔ اگر یہ بعد کی کیفیت ہے تو اس کا آپ کو کسی ماہر کی نگرانی میں علاج کرانا چاہیے۔

سوال : عمر ۱۵ سال ہے۔ میری آنکھیں میلی ہیں یعنی چمک دار نہیں ہیں۔ میری بائیں آنکھ کی کنپٹی پر بال بہت کم رہ گئے ہیں یعنی وہ حصہ تھوڑا سا گنجا ہوگیا ہے۔

(سید محمد سلیم شاہ)

جواب : آنکھوں میں جب کسی وجہ سے خشکی آجاتی ہے تو ان کی چمک کم ہو جاتی ہے۔ اس کے لیے ایک تو علاج یہ ہے کہ صبح اور رات کو سوتے وقت آنکھیں کھول کر ان پر ٹھنڈے پانی کے چھپکے ماریں۔ اس سے تازگی آجاتی ہے یا پھر عرق گلاب (خالص) دن رات دو دو قطرے آنکھوں میں ٹپکائیں۔ بال جو گر گئے ہیں اب نہیں نکل سکتے۔

روہے، خارش

سوال : میری آنکھوں سے ۴ - ۵ سال سے پانی بہتا ہے۔ خارش اور جلن بھی ہوتی ہے۔ ازراہ کرم علاج بتایئے۔ (بدر الحسن، کراچی)

جواب : بہ ظاہر ایسا لگتا ہے کہ آپ کی آنکھوں میں روہے ہوگئے ہیں یعنی پپوٹوں کے اندر دانے پیدا ہوگئے ہیں۔ اس کا علاج آسان نہیں ہے۔ مناسب ہے

کہ آپ کسی ماہر چشم حکیم یا ڈاکٹر سے مشورہ کریں اور اپنی آنکھوں کا ان سے معائنہ کرا کے باقاعدہ علاج کرائیں۔

سوال : میری آنکھوں میں خارش ہوتی ہے۔ اگر نہ کھجاؤں تو چین نہیں آتا اور اگر کھجالوں تو چھوٹے چھوٹے دانے ہو جاتے ہیں۔ یہ عمل کبھی کبھی ہوتا ہے۔ عمر سولہ سال ہے۔ (سعدیہ حق، کراچی)

جواب : آپ کی آنتیں صاف نہیں ہیں۔ رات کو ۱۲ - ۱۵ دنوں تک اطریفل شاہترہ ۶ گرام کھائیے۔ اس سے آنتیں صاف ہوں گی اور آنکھوں کی تکلیف کو بھی فائدہ ہوگا۔ آنکھوں میں ڈالنے کے لیے دوائے چشم کی ایک شیشی کسی دواخانے سے خرید لیجیے اور رات کو سوتے وقت اور دن کو بھی ایک بار یہ قطرے آنکھوں میں ٹپکائیے۔

سوال : میری آنکھیں گرمیوں میں لال ہو جاتی ہیں۔ ان میں خارش بھی ہونے لگتی ہے۔ عینک بھی لگاتا ہوں، مگر حال وہی رہتا ہے۔ (نامعلوم)

جواب : اگر آنکھوں میں کوئی تکلیف نہیں ہے یعنی روہے وغیرہ کا اثر نہیں ہے تو بہ ظاہر یہ مزاج کی گرمی ہے اور اس کا تعلق موسم سے ہے اور گرم موسم کے سورج کی شعاعوں سے ہے۔ سورج کی تیز شعاعیں اور روشنی آپ کی آنکھوں کے لیے اچھی نہیں ہے۔ علاوہ ازیں حفاظت جگر کے لیے بھی گرمیوں میں گرم غذاؤں کا ترک کر دینا مناسب ہے۔ آپ کو لیموں کے رس پر توجہ کرنی چاہیے۔ ہرا گھیا (لوکی) آپ کے لیے ایک بہترین سبزی قرار دی جاسکتی ہے۔

سوال : تقریباً ہر ہفتے آنکھوں کو الرجی ہو جاتی ہے۔ خارش ہوتی ہے اور پانی بہتا ہے۔ بتائیے کیا کروں؟ (نصیرہ رملہ، نواب شاہ)

جواب : یہ اندرونی کیفیت بھی ہو سکتی ہے اور بیرونی حملہ بھی۔ ہو سکتا ہے کہ جگر

میں کوئی خرابی آگئی ہو اور توازن اخلاط اربعہ بگڑ گیا ہو اور یہ بھی ممکن ہے کہ گھر اور ماحول میں کوئی ایسی شے ہو کہ وہ آنکھوں پر اثر انداز ہو رہی ہو۔ بعض پھول بھی آنکھ میں یہ کیفیت پیدا کر سکتے ہیں اور بعض غذائیں بھی آنکھوں کو الرجی میں مبتلا کر سکتی ہیں۔ یہ تو کھوج لگانے کی بات ہوئی۔ میرا خیال ہے کہ یہ کوئی اندرونی کیفیت ہے۔ آپ ایسا کریں کہ ۹ ماشے گل منڈی لے لیں۔ رات کو اس کو تیز گرم آدھے گلاس پانی میں بھگو دیں۔ صبح ہلکا سا گرم کر لیں اور مل کر چھان کر نہار منھ پی لیا کریں۔ بعض حالات میں سونف بھی گل منڈی کے ساتھ فائدہ مند ہوتی ہے۔

آنکھوں میں جالا

سوال : میرے ماموں کی ایک آنکھ میں جالا ہوگیا ہے۔ دھندلا نظر آتا ہے۔ علاج بتائیے۔ (طارق سلام، کراچی)

جواب : اپنے محترم ماموں جان سے فرمائیں کہ وہ کسی ماہر امراض چشم سے مشورہ کریں۔ دواؤں سے جالا کٹ جانا آسان نہیں ہے۔ اب جراحت (سرجری) نے ایسی ترقی کی ہے کہ انسان کی راحت کا سامان ہوگیا ہے۔

سوال : آنکھوں کے سامنے اکثر ایک تتلی نما پتنگا سا گردش کرتا رہتا ہے۔ اس کی کیا وجہ ہے؟ (فقیر محمد بلوچ، ملیر کراچی)

جواب : بعض حالات میں جب غذا میں حیاتین الف کی کمی ہو جاتی ہے تو یہ صورت پیدا ہو جاتی ہے ۔ اس کے اسباب میں ماحول کی کثافت بھی ہو سکتی ہے۔ ایک بار یہ صورت پیدا ہو جائے تو پھر اس کا جانا مشکل ہوتا ہے۔ اس کے لیے آنکھوں کی حفاظت اور صفائی کا خیال رکھنا چاہیے۔

کان، ناک اور حلق کی بیماریاں

کان کی تکلیف

سوال : میری باجی کی عمر تقریباً ۱۴ سال ہے۔ ان کے کان میں ڈیڑھ سال سے درد رہتا ہے اور زرد رنگ کا پانی بھی نکلتا ہے۔ بعض دفعہ کان میں چھوٹے چھوٹے بہت سے دانے نکل آتے ہیں۔ بہت علاج کروایا، مگر افاقہ نہیں ہوا۔

(محمد عبدالقیوم، سیال کوٹ)

جواب : بہ ظاہر ایسا لگتا ہے کہ کان کی یہ تکلیف گہری ہوگئی ہے اور ہڈی تک اس کا اثر پہنچ گیا ہے۔ اچھا تو یہی ہے کہ باجی کا کان کسی اچھے ماہر کو دکھائیں اوران کی ہدایات پر عمل کریں۔ "روغن گوش سرخ" ایک مفید تیل ہے۔ کسی طبیب کے مشورے سے اس کا استعمال کیا جاسکتا ہے۔

سوال : میری والدہ محترمہ کی عمر ۳۵ سال ہے۔ تقریباً ایک سال سے ان کے کان پر ہلکی ہلکی خارش ہوتی ہے۔ کان سرخ ہوجاتے ہیں اور ورم آجاتا ہے۔ شدید ٹیس اٹھتی ہے۔ پانچ چھے دن کے بعد یہ تکلیف خود بہ خود ختم ہوجاتی ہے اور ایک دو ماہ کے بعد دوبارہ شروع ہوجاتی ہے، کبھی دائیں کان میں اور کبھی بائیں کان میں۔ ازراہ کرم کوئی علاج تجویز فرمادیں۔

(عارف محمود، کراچی)

جواب : محترمہ والدہ صاحبہ کا خون صاف کرنے پر توجہ کرنی چاہیے۔ ان کو صافی کی دو تین شیشیاں پی لینی چاہیں۔

سوال : عمر ۱۷ سال ہے۔ چھ ماہ کی عمر سے کان بہتے ہیں۔ علاج کروایا، مگر کوئی فائدہ نہیں ہوا۔ بہت تکلیف ہے۔ کچھ سنائی نہیں دیتا۔ حافظہ بھی کم زور ہے اور احساس کم تری بھی ہے۔ (شمائلہ، خیرپور میرس)

جواب : درحقیقت بات کان سے کان کے پیچھے والی ہڈی تک چلی گئی ہے جس میں انحطاط استخواں (نکروسس) کا عمل جاری ہے۔ شاید عمل جراحت (سرجری) کی ضرورت آگئی ہے۔ مناسب ہوگا کہ کسی ماہر گوش سے بھی مشورہ کرلیں۔ فی الحال دوا یہ ہے:-

لونگ ۶ عدد، گل منڈی ۵ گرام، پانی میں خوب جوش دیں، چھان لیں۔ اس میں چار رتی ہلدی پسی ہوئی گھول دیں۔ صبح و شب پی لیں۔ روغن گوش سرخ کے دو دو قطرے روز رات کو کانوں میں ڈالیں۔

سوال : عمر ۱۵ سال ہے۔ میرا بایاں کان بہتا ہے۔ درد بھی رہتا ہے۔ کافی علاج کرایا لیکن کوئی افاقہ نہیں ہوا۔ (محمد عمر آرائیں، شہداد پور)

جواب : بہ ظاہر آپ کا یہ پیدائشی مرض لگتا ہے۔ اگر ایسا ہے تو علاج آسان نہیں ہے۔ ایک دوا ہے: انزروت۔ ۱۲ گرام انزروت کو ۳۶ گرام شہد میں ملا لیں۔ اس انزروت شہد میں روئی کی بتی لتھیڑلیں اور رات کو اسے بہتے کان کے اندر رکھ لیں۔ صبح نکال دیں۔ اس سے فائدے کی امید ہے۔

سوال : میری ۱۷ سالہ بہن کا کان تقریباً ۵ سال سے بہہ رہا ہے۔ جب بہنا بند ہوجاتا ہے تو درد ہونے لگتا ہے۔ بہت علاج کرایا، لیکن افاقہ نہیں ہوا۔
(م ر، بستی استرانہ، ڈیرہ اسماعیل خاں)

جواب : ہاں واقعی یہ ایک تکلیف دہ صورت ہے۔ ممکن ہے کہ معالج نے کان کے اپریشن کا مشورہ دیا ہو۔ یہ اپریشن کام یاب بھی ہوتا ہے، مگر اس سے بھی فائدہ نہیں ہوتا ہے۔ آپ اپنی بہن کو روزانہ صبح و شام قرص رسوت ایک ایک عدد،

حیاتین ج ۵۰۰ ملی گرام والی ایک عدد کھلائیے۔ رات کو ہلدی پسی ہوئی ۴ رتی پانی میں گھول کر پلائیے۔ کان میں " روغن گوش سرخ" ڈالیے۔ اس کے باوجود کانوں کے کسی ماہر سے مشورہ کرنا مناسب ہوگا۔

سوال : میرے کان بچپن سے بہتے ہیں۔ کسی علاج سے فائدہ نہیں ہوا۔ آپ توجہ فرمائیں۔ (محمد اختر جاوید، محمد طارق حسین خاں، کراچی)

جواب : یہ مسئلہ خاصا نازک ہے۔ بہ ظاہر آپ کے کان کی ہڈی میں خرابی ہے اور وہ بھی گل رہی ہے۔ اگر آپ نے کسی ماہر امراض گوش سے مشورہ نہیں کیا ہے تو اب کرلینا چاہیے۔ کسی دواخانے سے روغن گوش سرخ خرید لیں اور رات کو دو دو قطرے کانوں میں ڈالیں۔ شاید فائدے کی کوئی صورت نکل آئے۔

سوال : میرے چھوٹے بھائی کی عمر ۱۱ سال ہے۔ اس کے کانوں سے اکثر پیپ بہتی ہے۔ پانچ سال کے مسلسل علاج کے باوجود کوئی فائدہ نہیں ہوا۔ نسخہ بتاکر شکریے کا موقع دیں۔ (شاہد حسین، کراچی)

جواب : کان سے پیپ اس طرح مسلسل بہنے کا مطلب یہ ہے کہ کان کا زخم اب کان کی ہڈی تک چلا گیا ہے اور یہ یقیناً اچھی صورت نہیں ہے۔ اس صورت حال کے لیے اپریشن تجویز کیا جاتا ہے اور اکثر یہ کام یاب ہوتا ہے، مگر بعض اوقات اس سے بھی فائدہ نہیں ہوتا اور تکلیف باقی رہتی ہے۔

آپ چند دنوں یہ علاج کرکے دیکھ لیں۔

صبح و شب خمیرۂ نزلی جواہر دار ۳ - ۳ گرام - ۱۵ - ۲۰ دن کھلائیے۔ کانوں میں "روغن گوش سرخ" کسی دواخانے سے لے کر رات کو ڈالیے۔

سوال : میری باجی کی عمر ۱۹ برس ہے۔ پانچ سال سے کان میں سے پیپ بہ رہی ہے۔ بہت علاج کرایا، لیکن کوئی فرق نہیں ہوا۔ (معراج یاسمین، بستی استرانہ)

جواب : مناسب تو یہی ہے کہ امراض گوش(گوش= کان) کے ماہر سے مشورہ کیا جائے۔ یہ صورت حال قابل اطمینان نہیں ہے۔ اس سے کوئی نئی پیچیدگی پیدا ہوسکتی ہے۔ ہوسکتا ہے کہ ماہر امراض گوش اپریشن کا مشورہ دیں کہ جو کان کے پیچھے کے حصے میں کیا جاتا ہے۔ ایک قدیم تیل ہے' نام ہے"روغن گوش سرخ"۔ یہ کسی اچھے دواخانے سے لے کر چند دن کان میں ڈال کر دیکھا جاسکتا ہے۔ اگر یہ نہ ملے تو خالص شہد کی بتی کان میں رکھنے سے بھی فائدہ ہوجاتا ہے۔

سوال : میرے کان میں درد تو نہیں البتہ جب میں کوئی محنت کا کام کرتا ہوں تو بعض اوقات سائیں سائیں کی آوازیں آتی ہیں۔ میری عمر ۱۶ سال ہے۔ بعض لوگ کہتے ہیں کہ میں کم سنتا ہوں۔ (کلیم احمد' کراچی)

جواب : کانوں کا ایک مرض ہوتا ہے "طنین و دوی"۔ ایک بار یہ ہوجائے تو پھر عمر بھر اس کو برداشت کرنا پڑتا ہے۔ ویسے مقوی دماغ دواؤں اور غذاؤں سے فائدے کی بھی امید رکھنی چاہیے' مثلاً خمیرۂ گاؤ زبان عنبری ۶ گرام صبح کھائیے۔ اس سے فائدہ ہوسکتا ہے۔ بادام اور کشمش کھائیے۔

سوال : مجھے بچپن میں موتی جھرا ہوا تھا جس کی وجہ سے کم سنائی دیتا ہے اور کانوں سے پیپ بھی آتی ہے۔ براہ کرم کوئی دوا تجویز فرمائیے۔

(اسما معین' حیدر آباد)

جواب : موتی جھرا(ٹائی فائڈ فیور) اگر بگڑ جائے اور دل و دماغ اس خرابی سے متاثر ہوجائیں تو سماعت (سننے کی طاقت) میں کسی نہ کسی حد تک فرق آسکتا ہے۔ اب آپ نے یہ تو بتایا نہیں کہ کیا کانوں سے پیپ بھی بچپن ہی سے اور موتی جھرے کے بعد سے ہی آرہی ہے یا یہ بعد کی کوئی کیفیت ہے۔ مناسب یہی ہے کہ آپ حیدر آباد میں کان کے امراض کے کسی ماہر سے مشورہ لیں۔

ناک کی بیماریاں، نزلہ زکام، انفلوئنزا

سوال : دائمی نزلے کی وجہ کیا ہے؟ اس کے علاج، پرہیز اور مضر اثرات سے مطلع فرمایئے۔ (علی احمد، بنوں شہر۔ نفیسہ عبدالعزیز عاربیانی، محمد اقبال احمد عرفی، کراچی۔ میر عنایت علی، حیدر آباد۔ حنانازلی، روہڑی)

جواب : جب بچے اپنی ناک روزانہ دھونے سے غفلت برتتے ہیں تو ناک کی اندرونی جھلی (غشائے مخاطی) کی حس بڑھ جاتی ہے، پھر اس میں ورم آجاتا ہے جو نزلہ زکام کا سبب ہوتا ہے۔

آپ ناک دھونے اور صاف رکھنے کا خیال رکھیے۔ عناب دو دانے، گاؤ زبان ۳ ماشے پانی میں جوش دے کر صبح یا رات کو سوتے وقت پی لیا کریں۔ تازہ ہوا میں روزانہ گہرے سانس لیا کریں۔

سوال : عمر ۱۲ سال ہے۔ کم زور ہوں۔ مجھے نزلہ زکام آئے دن ہوتا رہتا ہے۔ کافی علاج کرایا، مگر افاقہ نہیں ہوا۔ ازراہ کرم کوئی علاج تجویز فرمائیں۔
(محمد شفیق قریشی، کراچی)

جواب : ہوتا یہ ہے کہ اکثر نونہال اپنی ناک کی صفائی پر توجہ نہیں کرتے۔ جس طرح دانت صاف کرنا ضروری ہے، ناک بھی ضرور صاف کرنی چاہیے۔ ذرا غور کریں تو ہم مسلمان پانچ وقت نمازیں پڑھتے ہیں اور پانچ وقت وضو کرتے ہیں۔ ہر وضو میں کم از کم تین بار ناک میں پانی چڑھا کر ناک صاف کرنا لازمی ہے۔ یہ وضو کا نکتہ طہارت ہے اور ناک کی صفائی اس نکتے کا ایک جزو ہے۔

ایک علاج یہ ہے کہ ۵۰۰ ملی گرام کی وٹامن سی کی ایک ٹکیا ۱۵ - ۲۰ دن کھالیں اور دوسرا قدرتی علاج یہ ہے کہ گاؤ زبان ۳ گرام، تخم میتھی نیم کوفتہ ۶ گرام پانی میں جوش دے کر چھان کر ۱۵ - ۲۰ دن پی لیں۔

سوال : مجھے مستقل نزلہ رہتا ہے اور میرا گلا بھی خراب رہتا ہے اور آواز بھی تیز نہیں نکلتی۔ (عابد خاں' کراچی)

جواب : نیم کے تازہ پتے پانی میں جوش دے کر چھان کراس سے ناک دھونا شروع کردیں۔ ناک کی جھلی کا ورم اس سے جاتا رہے گا اور زکام نزلہ ختم ہوجائے گا۔ دوا کے طور پر وٹامن سی ۵۰۰ ملی گرام کی ایک ٹکیا روز کھائیے۔

سوال : عمر ۱۳ سال ہے۔ مجھے نزلہ زکام بہت زیادہ رہتا ہے۔ علاج کرتا ہوں' مگر کوئی فائدہ نہیں۔ مہربانی فرما کر کوئی علاج بتائیے۔ (رضوان جاوید)

جواب : آپ دواؤں کو چھوڑ دیں۔ نیم کے تازہ پتے لیں۔ ان کو پانی میں جوش دیں۔ خوش رنگ پانی تیار ہوگا۔ اس میں ذرا سا نمک ملائیں۔ اس نیم گرم پانی سے رات اور صبح اپنی ناک کو غسل دیں جس طرح وضو میں ناک میں پانی چڑھاتے ہیں۔ اسی طرح ۲۰ ۔ ۲۵ دن کرکے دیکھ لیں۔ نزلہ زکام کو آرام آجائے گا۔ دماغ کی کمزوری ہے تو خمیرۂ ہمدرد ۶ گرام روزانہ ۲۰ ۔ ۲۵ دن کھالیں۔

سوال : دو سال سے نزلے کی شکایت میں مبتلا ہوں۔ تمام ڈاکٹری علاج ہوچکے ہیں۔ علاج سے مطلع فرمائیے۔ (نفیسہ عبدالعزیز عاربیانی۔ اطہر مقصود' کراچی)

جواب : پاکستان میں علاج کے دو طریقے ہیں: ایک مغربی یعنی ڈاکٹری اور دوسرا مشرقی یعنی طبی۔ یہ دونوں ہی طریقے مریض کی شفا کا سامان کرنے کے لیے ہیں' مگر مشرقی مزاج کے لیے مشرقی علاج ہی زیادہ اچھا ہے۔ آپ ذرا کسی مستند حکیم صاحب کے پاس تشریف لے جائیے۔ ان کی بتائی ہوئی جڑی بوٹیاں آپ کے نزلے زکام کو اللہ تعالیٰ کے حکم سے دور کردیں گی۔

گل بنفشہ	**عناب**	**سپستان**
۳ گرام	**۳ دانے**	**۷ دانے**

ان کو پانی میں جوش دے کر چھان کر صبح نہار منہ پینا شروع کردیں۔

سوال : زکام کیوں ہوتا ہے؟ جب بھی نزلے کی شکایت ہوتی ہے میرے کان بند ہوجاتے ہیں۔ براہ کرم علاج بتایئے۔

(ایم زماں جوکھیو' درسانو چھنو۔ محمد اشفاق' دھنولہ)

جواب : زکام درحقیقت ناک کی اندرونی جھلی کا ورم ہے جو بالعموم عدم صفائی کی وجہ سے ہو جاتا ہے۔ بعض حالات میں یہ جھلی (غشائے انف) نازک اور حساس ہوجاتی ہے اور جراثیم کا اثر قبول کرلیتی ہے۔ دونوں صورتوں میں نیم گرم پانی سے ناک کی صفائی اہمیت رکھتی ہے۔ کان بند ہونے کے معنی یہ ہیں کہ نزلے زکام کا اثر گلے پر بھی ہے اور گلے میں کان کی جو نالی کھلی ہے وہ بند ہے۔ گرم پانی کے غراروں سے یہ تکلیف رفع ہوسکتی ہے۔

سوال : میری عمر ۱۶ سال ہے۔ مجھے بہت دنوں سے نزلہ ہے۔ ہوتا یہ ہے کہ جوں ہی موسم تبدیل ہوا' نزلے نے آن گھیرا۔ (محمد عزیز اللہ عابد' بوریوالہ)

جواب : آپ ذرا اس پر توجہ کریں کہ آپ کی ناک صاف رہے۔ عام طور پر یہ ہوتا ہے کہ ناک کو صاف نہ کرنے کی وجہ سے ناک کی اندرونی جھلی میں ورم آجاتا ہے اور وہ جھلی اس قدر حساس ہوجاتی ہے کہ موسم کا ذرا سا اثر ہوتے ہی ورما جاتی ہے اور ناک بہنے لگتی ہے۔ دماغی کم زوری کی وجہ سے بھی نزلہ ہوسکتا ہے۔ اس کے لیے خمیرۂ گاؤ زبان عنبری ۶ گرام روزانہ ۱۵ - ۲۰ دن کھاکر دیکھ لیں۔ حیاتین ج (وٹامن سی) بھی نزلہ زکام کا ایک اچھا علاج ہے۔ "وی سی" ۵۰۰ گرام کی ایک ٹکیا روزانہ صبح نہار منہ کھانا شروع کردیں۔

سوال : مجھے ہمیشہ نزلہ زکام کی شکایت رہتی ہے اور وقفے وقفے سے چھینکیں بھی آتی ہیں اور کبھی کبھی نکسیر بھی پھوٹ جاتی ہے جس سے ناک سے خون بہتا ہے۔ کوئی علاج بتائیں۔ (سید معین الدین احمد' کراچی)

جواب : ضرور آپ کی ناک کے اندر کی نازک جھلی (غشائے مخاطی = میوکس ممبرین) میں ورم ہے اور اس وجہ سے نزلہ زکام رہتا ہے' چھینکیں آتی ہیں اور پھر نکسیر بھی پھوٹ جاتی ہے۔ ایسا لگتا ہے کہ آپ ناک کی صفائی سے بڑی غفلت برت رہے ہیں۔اس طرف توجہ کرنی چاہیے۔ آپ یہ بھی غور کریں کہ پانچ وقت وضو میں تین تین بار ناک کو پانی سے صاف کرنے کی ہدایت کس قدر سائنٹفک حقیقت ہے۔ ناک کو صاف رکھنے پر توجہ کے ساتھ آپ وٹامن سی ۵۰۰ ملی گرام کی ایک ایک ٹکیا کم از کم ۲۰ دن روزانہ کھایئے۔ اگر یہ ممکن نہ ہو تو "جوشینا" ۱۰ ۔ ۱۲ دن پی لیں۔

سوال : مجھے ہر وقت نزلہ زکام رہتا ہے۔ اگر میں ٹھنڈا پانی یا لسی وغیرہ پیوں تو اسی وقت نزلہ ہوجاتا ہے اور تین دن بعد بخار بھی آجاتا ہے۔ ڈاکٹروں سے علاج کرایا، مگر کوئی فائدہ نہیں ہوا۔ آپ ہی کوئی علاج بتایئے۔ (رئیس رحمت اللہ)

جواب : ذرا اپنا گلا تو دیکھیے۔ مجھے تو ایسا لگتا ہے کہ آپ کے گلے بڑھ گئے ہیں اور ان میں ورم ہے(ٹانسلائٹس)۔ یہ بھی ہوسکتا ہے کہ آپ کی ناک کی اندرونی جھلی (غشائے مخاطی = میوکس ممبرین) کی حس بڑھ گئی ہو کہ جو عموماً ناک کی صفائی نہ رکھنے کی وجہ سے ہوتی ہے اور اس وجہ سے بار بار زکام ہوجاتا ہے۔

سب سے پہلا کام یہ ہے کہ نیم کے تازہ پتے پانی میں جوش دے کر چھان کر اس سے ناک دھویئے(اس طرح جیسے وضو میں پانی ناک میں سڑکتے ہیں) اور اس سے غرارے (غرغرے) کریں۔ رات کو سوتے وقت ۱۵ ۔ ۲۰ دن اس پر عمل کریں۔ دوا میں نسخہ نمبر۳ (ہمدرد کا) جوش کر کے صبح ضرور پینا شروع کردیں۔ (اجزا: بہدانہ ' عناب ' پستاں ' خاکسی)۔ اس سے فائدہ ہوگا۔ دوا سے زیادہ ناک کی صفائی اور غرارے ضروری ہیں۔

سوال : میری عمر ۱۷ سال ہے۔ مجھے نزلہ' کھانسی 'زکام بارہ ماہ رہتا ہے۔ کئی

حکیموں اور ڈاکٹروں کی بھی دوائیں کھا چکا ہوں۔ دو تین دن آرام رہتا ہے پھر وہی شکایت، شروع ہو جاتی ہے۔ ہر وقت ناک سے پانی بہتا رہتا ہے۔ مہربانی فرما کر علاج تجویز کریں۔ (جی اے ملک، کوٹلی لوہاراں)

جواب : آپ کے لیے سب سے زیادہ اہم چیز یہ ہے کہ آپ اپنی ناک کو صاف کرنے پر توجہ کریں۔ عموماً ناک میں گندگی صاف نہ کرنے کی وجہ سے ورم آجاتا ہے اور ناک کے اندر کی نازک جھلی (غشائے مخاطی) کی حس بڑھ جاتی ہے اور نزلہ زکام کی کیفیت ہو جاتی ہے۔ اگر بنفشہ کے پتے کوٹلی لوہاراں میں مل جائیں تو ۱۲ گرام پتے پانی میں جوش دے کر چھان لیں اور اس پانی سے ناک کو دھوئیں۔ اگر نیم وہاں ہے تو نیم کے تازہ پتے پانی میں پکا کر چھان کر اس سے ناک دھوئیں۔

خمیرۂ نزلی جواہر دار ۶ گرام ۱۵ - ۱۶ دن کھانے سے فائدہ ہوتا ہے۔

سوال : مجھے بلغم اور نزلہ زکام کی شکایت رہتی ہے۔ میری عمر گیارہ سال ہے۔ (نیر اسلام، اسلام آباد)

جواب : اکثر بچے اپنی ناک صاف نہیں رکھتے ہیں۔ اس وجہ سے ناک کی اندرونی جھلی میں ورم آجاتا ہے اور نزلہ زکام دائمی رہنے لگتا ہے۔ اگر آپ نماز پڑھتے ہیں اور پانچوں وقت وضو کرتے ہیں تو پھر کیا وجہ ہے کہ آپ کو نزلہ زکام پریشان کرتا ہے۔

دماغی کم زوری دور کرنے کے لیے خمیرۂ ہمدرد ۶ گرام روزانہ صبح کھایئے۔ شام کو حیاتین ج (وٹامن سی) ۵۰۰ گرام کی ایک ٹکیا ۱۵ - ۲۰ دن کھالیں۔

سوال : زکام میں جو گند ناک سے نکلتا ہے اس کا رنگ زرد ہوتا ہے اور اس سے بو آتی ہے۔ بہت علاج کیا ہے، لیکن فائدہ نہیں ہوا اور اب آپ سے اس کے علاج کے لیے کہتا ہوں۔ امید ہے کہ آپ جواب دیں گے۔

(محمد وقار بٹ، کراچی)

جواب : درحقیقت یہ نزلے کی ایک صورت ہے اور یہ پرانا نزلہ ہے جو رکنے کی وجہ سے پک جاتا ہے اور اسی سبب سے عام طور پر زرد پانی ناک سے نکلنے لگتا ہے اور اس سے بو بھی آسکتی ہے۔

مناسب ہے کہ آپ بہدانہ ۳ گرام' عناب ۵ دانے اور پستاں ۹ دانے پانی میں جوش دے کر دن میں دو بار پیئیں۔ برگ بنفشہ ۱۲ گرام لے کر اسے پانی میں جوش دیں اور اس سے ناک اس طرح صاف کریں جس طرح وضو کرتے ہیں' پانی ناک میں چڑھاتے ہیں۔ اگر نیم کے تازہ پتے مل جائیں تو وہ بھی جوش کرکے اس سے ناک دھوئیں۔

سوال : میرے بھائی دو تین سال سے نزلے کے مریض ہیں۔ علاج بھی کروایا۔ اب آپ سے علاج تجویز کرنے کی درخواست ہے۔ (منصور احمد پرویز)

جواب : آپ کے بھائی صاحب شاید نماز کے پابند نہ ہوں۔ ورنہ جو لوگ پانچ وقت وضو کرتے ہیں اور ناک کو خوب صاف کرتے ہیں ان کو نزلہ زکام کم ہی ہوا کرتا ہے۔ ناک کی صفائی بڑی اہمیت رکھتی ہے۔

بھائی صاحب کو مشورہ ہے کہ تازہ نیم کے پتے پانی میں جوش دیں' چھان لیں' ذرا سا نمک ملائیں اور پھر اس سے ناک کو رات کو دھولیا کریں۔ حیاتین ج ۵۰۰ ملی گرام کا ایک قرص عرصے تک روز کھاتے رہیں یا پھر خمیرۂ نزلی جواہر دار ۶ گرام ۱۵ - ۲۰ دن تک روزانہ کھائیں۔

سوال : عمر ۱۳ سال ہے۔ مجھے نزلہ زکام بہت ہوتا ہے۔ تھوڑا سا روتا ہوں تو فوراً ناک صاف کرنی پڑتی ہے۔ ازراہ کرم کسی قیمتی مشورے سے نوازیں۔

(محمد نواز اعوان' کراچی)

جواب : توبہ توبہ' آپ روتے بھی ہیں ؟ آپ تین سال کے ہیں یا تیرہ سال کے؟ ٹھیک ٹھیک بتائیں! مجھے شرم آرہی ہے۔ آپ روتے میں کیوں نہیں شرماتے؟

کوئی دوا نہ کھائیں۔ وٹامن سی کی ایک ٹکیا روز کھانی شروع کردیں' سو ملی گرام والی۔ اب تو ہمارے ہاں خوب آم ہونے لگے ہیں۔ آم میں کافی وٹامن سی ہوتا ہے۔ آم کھائیے۔

سوال : عمر ۱۵ سال ہے۔ مجھے اکثر نزلہ زکام رہتا ہے۔ مہربانی کرکے کوئی ایسا علاج بتائیے جس سے یہ جاتا رہے۔ (ایم شکیل دانش' حیدر آباد)

جواب : نزلہ زکام کی ایک وجہ یہ بھی ہے کہ ناک کو خوب صاف نہ کیا جائے۔ اکثر و بیشتر ایسا ہی ہوتا ہے۔ ذرا اس طرف توجہ کرلیں۔ دوا کے طور پر "نزلی" ایک مفید خمیرہ ہے۔ ٦ گرام نزلی سوتے وقت کھائیے۔ ۱۰ - ۱۲ دن کافی ہوگا۔

سوال : میری والدۂ محترمہ کی عمر تقریباً ۵۰ سال ہے۔ ۲۰ سال سے ان کا نزلہ نہیں گیا۔ ہر وقت ان کے سر میں درد رہتا ہے اور تھوڑی بہت نظر بھی کم زور ہے۔ آنکھوں میں بھی درد رہتا ہے۔ (طاہرہ یاسمین ۔ شہر کا نام نہیں لکھا)

جواب : محترمہ والدہ صاحبہ سے کہہ دیں کہ وہ تخم میتھی ٦ گرام پانی میں جوش دے کر صبح و شام (یا کم از کم صبح) نوش فرمایا کریں۔ یہ ایک بہترین چائے ہے۔ اس سے درد جاتا رہے گا۔

سوال : میری امی کو ہمیشہ نزلے کی شکایت رہتی ہے۔ ان کے سر میں مستقل درد رہتا ہے۔ کبھی کبھی تو اتنا بڑھ جاتا ہے کہ بات کرنا بھی دوبھر ہوجاتا ہے۔ ناک ہمیشہ بند اور خشک رہتی ہے۔ جھک کر کوئی کام کریں یا سجدے میں جائیں تو محسوس ہوتا ہے کہ دماغ میں کوئی چیز بھری ہوئی ہے۔ گیس اور قبض کی بھی شکایت ہے۔ گرمی اور سردی کی زیادتی کے ساتھ ساتھ درد بھی شدید ہوجاتا ہے۔ کچھ عرصے سے ان کے کانوں میں بھی درد رہتا ہے اور سماعت میں بھی کمی واقع ہوگئی ہے۔ ازراہ کرم رہ نمائی فرمایئے۔ (مہوش شیخ' نواب شاہ)

جواب : سب سے پہلی بات یہ ہے کہ آپ کی امی کا ہاضمہ درست ہونا چاہیے۔ اس کے لیے وہ دوائیں زیادہ نہ کھائیں، بلکہ ادرک تازہ اور پودینہ پانی میں جوش دے کر چائے کی طرح پینا شروع کردیں۔ اس سے ہاضمہ درست ہوجائے گا۔ نزلہ زکام کے لیے امی سے کہہ دیں کہ ہمدرد کا "انفیوزا" خرید لیں۔ چائے کے دو چمچے رات کو گرم پانی میں گھول کر پینا شروع کردیں۔ دس بارہ دن جاری رکھیں۔

سوال : عمر ۱۶ سال ہے۔ مجھے گزشتہ ۱۲ ماہ سے نزلہ رہتا ہے اور بہت گہرے پیلے رنگ کا پیشاب بھی آتا ہے۔ میں جسمانی کم زوری محسوس کرتا ہوں۔

(ندیم، کراچی)

جواب : آپ کو زیادہ سے زیادہ پانی پینا چاہیے۔ جو لوگ پانی کم پیتے ہیں ان کو بہت گہرے رنگ کا پیشاب بھی آتا ہے اور ان کو نزلہ زکام بھی زیادہ ہوسکتا ہے۔ اعتدال سے انسان دنیا میں کامران ہوتا ہے۔

سوال : عمر ۱۴ سال ہے۔ مجھے کھانسی اور نزلے کی شکایت ہے۔ اس کا بہت علاج کروایا، مگر کوئی فائدہ نہ ہوا۔ بس وقتی طور پر فائدہ ہوجاتا ہے پھر ذرا ٹھنڈ لگتی ہے تو تکلیف شروع ہوجاتی ہے اور کھانسی کی آواز عجیب ہوتی ہے۔ نزلہ بھی ہوجاتا ہے۔ یہ شکایت بچپن سے ہے۔ سانس لینے میں بھی تکلیف ہوتی ہے۔ براہ مہربانی کوئی علاج بتائیں۔ (آفاق احمد، کراچی)

جواب : صبح کو خمیرۂ جواہر دار ۶ گرام کھائیے۔ رات کو "انفیوزا" ۱۲ گرام کو گرم پانی میں گھول کر پینا شروع کردیں۔ ۱۵ دن بعد چھوڑ دیں۔ ہاں سب سے موثر علاج یہ ہے کہ نیم کے تازہ پتے پانی میں جوش دے کر چھان کر ذرا سا نمک ملا کر اس سے ناک دھوئیے، صبح و شب۔ کھانسی کے لیے سعالین چوسیں۔

سوال : انفلوئنزا کیا ہے، کیوں ہوتا ہے اور اس کا علاج کیا ہے؟

(محمد اشرف، سامارو)

جواب : انفلوئنزا و بائی نزلے کو کہتے ہیں۔ یہ ماورائے خردبینی جراثیم (وائرس) کی چھوت لگنے سے پھیلتا ہے۔ وبا کے زمانے میں ایسی جگہ جانے اور رہنے سے پرہیز کرنا چاہیے جہاں بہت سے لوگ ہوں مثلاً سنیما ہال وغیرہ۔ گلے، ناک کی صفائی کا خیال رکھیں۔ سوتے وقت یا باہر سے آکر نیم گرم پانی میں تھوڑا سا نمک ڈال کر غرارے کریں اور ناک کی صفائی کرلیا کریں۔ ہاضمہ درست رکھیں، سردی سے بچیں۔ اگر خدانخواستہ مرض کا حملہ ہوا ہے تو ایسی جگہ جہاں ہوا کی آمدورفت تو ہو مگر مریض کے جسم کو براہ راست ہوا کے جھونکے نہ لگیں، مکمل آرام کریں۔ معمولی حالات میں صرف آرام ہی کافی ہوتا ہے، لیکن اگر تکلیف زیادہ شدید ہو مثلاً کھانسی، بخار، بدن کا درد وغیرہ تو اپنے معالج سے مشورہ کریں۔

سوال : عمر ۱۴ سال ہے۔ مجھے سارا سال ناک میں بلغم کی شکایت ہے۔ میرے بال بھی بہت زیادہ جھڑتے ہیں۔ (شیراز احمد، لاہور)

جواب : نونہال اپنے جسم کی تو اچھی خاصی صفائی کرلیتے ہیں، مگر ناک کی صفائی سے اکثر غفلت ہوجاتی ہے۔ جو نونہال نماز ادا کرتے ہیں، وہ پانچ وقت وضو کرتے ہیں۔ پندرہ بار ناک میں پانی ڈالتے ہیں۔ ان کو اکثر نزلہ نہیں ہوتا۔ آپ کو شاید دماغ کی کم زوری بھی لاحق ہے۔ آپ کے لیے خمیرۂ گاؤ زبان سادہ ۶ گرام روزانہ کھانا مفید ہوگا۔ ہاں اگر اوپر سے جوشاندۂ تخم میتھی پی لیں تو جلد آرام ہوگا۔ ۶ گرام تخم میتھی ایک پیالی پانی میں جوش دے کر چھان کر پی لیں۔

سوال : ایک عرصے سے میری ناک بند ہے۔ براہ مہربانی علاج بتائیے۔

(سید صالح، شاہ کوٹ)

جواب : ہوسکتا ہے کہ آپ کی ناک میں گوشت بڑھ گیا ہو، غدود ابھر گئے ہوں۔ بازار سے گل بنفشہ لے لیں اور ۱۲۔۱۵ گرام برگ بنفشہ پانی میں جوش دے کر چھان

کر صبح و شب اس سے ناک دھوئیں۔ اگر یہ نہ ملے تو تازہ نیم کے پتے بھی اچھے رہیں گے۔ توقع یہ ہے کہ اس عمل سے ناک کھل جائے گی۔ اگر نزلہ زکام بار بار ہوتا ہے تو اس کا علاج کرائیے۔

سوال : ناک اکثر بند رہتی ہے۔ کئی دوائیں استعمال کرنے کے باوجود تکلیف موجود ہے۔ (مغل احمد' طارق کامران' نسیم کوثر' اختر حسین' کراچی)

جواب : آپ کی ناک کی اندرونی جھلی (غشائے مخاطی = میوکس ممبرین) میں ورم کی کیفیت معلوم ہوتی ہے اور اس طرح خون کا دوران زیادہ ہوگیا ہے۔ ایسی دوائیں کہ جو اس ورم کو زائل کردیں مفید ہوسکتی ہیں۔ جوشاندہ ایک مفید تدبیر ہے۔ ویسے بہدانہ ۳ گرام' عناب ۵ دانے پانی میں ہلکا جوش دے کر چھان کر پینا مفید ہوگا۔ نیم کے تازہ پتے پانی میں پکائیں' چھان کر ذرا سا نمک ملائیں اور اس سے ناک کو غسل دیں۔ وضو کی طرح ناک میں پانی چڑھائیں۔

سوال : میری ناک ایک طرف سے پھول گئی ہے اور اب دوسری طرف سے پھولنی شروع ہوگئی ہے۔ (شبانہ غیاث' خیرپور میرس)

جواب : آپ کی ناک کے اندر کے غدود بڑھ گئے ہیں۔ ان کی وجہ سے ناک پھول گئی ہے۔ نیم کے تازہ پتے پانی میں جوش دے کر چھان کر ذرا سا نمک ملا کر اس گرم پانی سے ناک دھونا شروع کردیں۔ اس سے آرام آجائے گا۔ گل منڈی ۵ گرام پانی میں جوش دے کر چھان کر پینا شروع کر دیں۔ اگر نہ ملے تو صافی دو چمچے نیم گرم پانی میں ملا کر رات کو پی لیا کریں۔

سوال : میری باجی کی عمر سولہ سال ہے۔ انھیں شروع سے خوش بو محسوس ہوتی ہے نہ بدبو جس کی وجہ سے وہ بہت پریشان رہتی ہیں اور احساس کم تری کا شکار ہیں۔ کوئی علاج بتائیے کہ ان کی قوت شامہ کھل جائے۔

(شیخ زبیدہ صدیق زیبی، میاں چنوں)

جواب : ایسا لگتا ہے کہ باجی کو اکثر نزلہ زکام رہا ہے اور اس کا صحیح علاج نہیں ہوا ہے۔ جس کی وجہ سے ان کی ناک کی اندرونی جلد متاثر ہوئی ہے اور اس میں پھیلے ہوئے اعصاب دباؤ میں آگئے ہیں۔ ایک تو یہ ہے کہ ناک کو نیم کے پانی سے روزانہ دھونا چاہیے۔ ترکیب یہ ہے کہ نیم کے تازہ پتے پانی میں جوش دے لیں، چھان لیں، ذرا سا نمک ملالیں اور اس پانی سے ناک کو روزانہ رات کو دھوئیں یعنی یہ پانی ناک کے اندر سُٹرکیں اور نکالیں۔ (جیسے وضو میں کرتے ہیں)۔ اس سے توقع ہے کہ ناک کی جلد طبعی حالت پر لوٹ آئے گی اور سونگھنے کی حس بحال ہوکر خوش بو، بدبو کا احساس ہونے لگے گا۔ دوا کے طور پر گل بنفشہ ۶ گرام پانی میں جوش دے کر چھان کر ہفتے دو ہفتے پی لیں۔ ہاں، اگر بنفشے کے پتے مل جائیں تو نیم کے بجائے ان کو جوش دے کر ناک اس سے دھو سکتے ہیں۔

سوال : سردیوں میں مجھے چھینکیں بہت آتی ہیں۔ کسی گرم جگہ سے نکل کر ٹھنڈی جگہ میں یا ٹھنڈی جگہ سے نکل کر گرم جگہ جانے سے ایسا ہوتا ہے۔ ازراہ کرم اس کا کوئی علاج تجویز فرمائیے۔ (رضوان اکرم طور، ٹنڈو جان محمد)

جواب : یہ کوئی پریشانی کی بات نہیں ہے۔ یہ فطری ہے۔ بعض انسانوں کی ناک کی اندرونی جھلی نازک ہوتی ہے اور موسم کی تبدیلی کا وہ فوراً اثر قبول کرتی ہے، جب کہ بعض لوگوں میں ایسا نہیں ہوتا۔ اسے مزاج کہتے ہیں۔ آپ ایسا کریں کہ میتھی دانہ ۶ گرام کوٹ کر اسے چائے کی طرح پانی میں پکائیں اور صبح کو پیئیں۔ ۱۰۔ ۱۵ دن میں شاید اس سے فائدہ ہوجائے۔

سوال : میری عمر سولہ سال ہے۔ گزشتہ آٹھ سال سے میری ناک کی ہڈی بڑھ گئی ہے جس کی وجہ سے مجھے مستقل نزلہ رہتا ہے۔ میرے بال بھی سفید ہورہے ہیں۔ ذرا سی ضرب سے ناک سے خون بہنے لگتا ہے۔ ڈاکٹری علاج کراچکا ہوں، کوئی فائدہ

نہیں ہوا۔ (محمد عدنان جنید نعمانی، کراچی)

جواب : اس کا ایک علاج تو ناک کا اپریشن کرانا ہے اور دوسرا علاج تدبیر ہے۔ آپ ایسا کریں کہ نیم کے تازہ پتے ذرا سے لیں اور ان کو ایک گلاس پانی میں خوب جوش دیں۔ پھر چھان کر ذرا سا نمک اس میں ملا لیں۔ اس نمکین پانی سے صبح اور رات کو ناک دھویا کریں، اس طرح جس طرح وضو کے وقت ناک میں پانی سُڑکتے ہیں۔ ناک دھونے کے بعد ناک کے دونوں نتھنوں میں درمیانی ہڈی پر ذرا سا روغن زیتون لگا لیا کریں۔ اس تدبیر سے فائدہ ہو جانا چاہیے۔

سوال : پندرہ سال کا ہوں۔ میری ناک کی ہڈی سالم نہیں ہے۔ گوشت ایک جگہ اکٹھا ہو رہا ہے۔ اس بدصورتی سے بہت پریشان ہوں۔ اس الجھن کا علاج بتائیے۔

(ادریس احمد، لاہور)

جواب : کیا یہ ہڈی کسی چوٹ کی وجہ سے شکستہ ہو گئی ہے یا پہلے ہی سے ناک بیٹھی ہوئی ہے اور گوشت کیا نتھنے کے اندر کی جانب بھی بڑھا ہوا ہے؟ اگر تمام باتیں نہیں ہیں تو کیوں نہ آپ پیوندکاری کرالیں؟ اب پلاسٹک سرجری سے یہ الجھن دور ہو سکتی ہے۔

سوال : نکسیر کا مریض ہوں۔ یہ کن صورتوں میں مفید اور مضر ہے؟

(محمد طاہر، لاہور)

جواب : معلوم نہیں آپ کی عمر کیا ہے؟ اگر بچے نہیں ہیں، بڑی عمر کے ہیں تو شاید آپ کو ہائی بلڈ پریشر (فشار خون قوی) ہو اور اس کی وجہ سے نکسیر پھوٹتی ہو۔ دراصل ناک میں قدرت نے سیفٹی والو لگایا ہے۔ آپ نے دیکھا ہو گا کہ پریشر کوکر (جس میں کھانا پکاتے ہیں) اس میں ایک سیفٹی والو ہوتا ہے کہ اگر پریشر زیادہ ہو جائے تو وہ والو خود بہ خود کھل جاتا ہے اور برتن پھٹنے سے بچ جاتا ہے۔ جسم میں جب خون کا دباؤ بڑھ جاتا ہے تو خطرہ ہوتا ہے کہ دماغ کی کوئی رگ پھٹ کر فالج

ہو جائے۔ ایسے حالات میں نکسیر پھوٹ جاتی ہے اور خون کا دباؤ کم ہو جاتا ہے۔ نکسیر کا یہ ایک فائدہ ہے۔ ویسے عام حالات میں نکسیر کا پھوٹنا اچھی بات نہیں ہے۔ اس سے کم زوری لاحق ہو جاتی ہے۔ نکسیر عموماً ناک کے اندر ورم، زخم وغیرہ سے ہوتی ہے۔ اچھا ہے کہ کسی اچھے حکیم صاحب سے مشورہ کرلیا جائے۔ اسی کے مطابق عمل کیا جائے۔

سوال : عمر ۱۳ سال ہے۔ تقریباً ہر دوسرے، تیسرے دن میری نکسیر پھوٹ جاتی ہے۔ نکسیر ہمیشہ بائیں نتھنے سے پھوٹتی ہے۔ نزلہ بھی کافی عرصے سے ہے۔ ازراہ کرم علاج تجویز فرمائیں۔ (احمد حسن م، رحیم یار خاں)

جواب : نکسیر کے کئی سبب ہوتے ہیں۔ پیٹ میں اگر بڑے لمبے کیڑے ہوں تو بھی نکسیر کی تکلیف ہو سکتی ہے۔ خود ناک کی جلد کی کم زوری اور زود حسی اس کا ایک سبب ہے۔ خون کا دباؤ بڑھ جانے سے نکسیر آجاتی ہے، وغیرہ۔ آپ کے لیے یہ دوا مفید ہوگی:

صبح : قرص نفث الدم ایک عدد، وی سی ا عدد ہمراہ جوشاندہ بیخ انجبار ۶ گرام۔ یہ دوا ۱۵ دن تک روزانہ استعمال کریں۔

سوال : میری ناک سے ہر وقت خون نکلتا رہتا ہے۔ بہت سے علاج کیے کوئی فائدہ نہیں ہوا۔ آپ سے علاج کی درخواست ہے۔ (منظور الٰہی، کراچی)

جواب : شاید آپ کو نکسیر کی تکلیف ہے۔ اس کا سبب ناک کے اندر بھی ہو سکتا ہے اور یہ بھی ہو سکتا ہے کہ آپ کی آنتوں میں بڑے کیڑے ہوں۔ نہ جانے آپ کی عمر کیا ہے؟ شاید نونہال ہی ہوں گے۔ بڑوں کو خون کا دباؤ بڑھ جانے سے نکسیر پھوٹنے لگتی ہے یعنی ان کا سیفٹی والو کھل جاتا ہے۔ اگر ایسا نہ ہو تو شاید دماغ کی کوئی رگ پھٹ جائے اور فالج ہو جائے۔

آپ بچے ہیں۔ سب سے پہلے پیٹ صاف کرنا چاہیے۔ پھر ناک کی صفائی بھی

ضروری ہے۔ اس کا خیال رکھیں۔ کسی دوا فروش سے وٹامن سی (حیاتین ج) ۵۰۰ ملی گرام والی ٹکیاں خرید لیں اور ایک ٹکیا مہینہ بھر تک روزانہ کھائیے۔

سوال : میری عمر گیارہ سال ہے۔ مجھے نکسیر آتی ہے۔ آپ نے پہلے دواؤں (حیاتین) کی جو گولیاں دی تھیں وہ کہاں سے ملتی ہیں؟ آج کل املی اور آلو بخارے کا شربت پی رہی ہوں۔ اس سے افاقہ نہیں ہے۔ براہ کرم کوئی علاج تجویز فرمائیں۔
(شازیہ عباسی' راولپنڈی)

جواب : قرص نفث الدم ایک عدد اور حیاتین ج ۵۰۰ ملی گرام ایک عدد روزانہ صبح و شام ہمراہ شربت انجبار ۲ تولے (۲۴ گرام) کو پانی میں گھول کر کھائیے۔ ۱۵ - ۲۰ دن روزانہ کھانے سے تکلیف رفع ہوجائے گی۔ یہ دوائیں ہمدرد کی روالپنڈی شاخ سے مل جائیں گی۔

سوال : میری عمر سولہ سال ہے۔ بہت عرصے سے نکسیر آتی ہے۔ عموماً گرمیوں میں' لیکن سردیوں میں بھی آجاتی ہے۔ کوئی علاج بتائیں' شکر گزار ہوں گا۔
(اللہ نواز' تھرپارکر)

جواب : حیاتین ج (وٹامن سی) پانچ سو ملی گرام کی ایک ٹکیا' قرص نفث الدم ایک ٹکیا' ریشۂ انجبار ۶ گرام ۔ ریشۂ انجبار کو چار اونس پانی میں ڈال کر خوب جوش دے لیں اور چھان کر اس کے ساتھ دونوں ٹکیاں چبا کر کھالیں۔ یہ دوا ۱۵ - ۲۰ دن استعمال کرنے سے تکلیف رفع ہوجائے گی۔ ناک میں اگر خشکی زیادہ ہے تو کوئی تیل یا کریم ناک کے اندر لگا لیا کریں۔

سوال : عمر ۱۵ سال ہے۔ مجھے بے حد کم زوری ہے اور بھوک بھی نہیں لگتی۔ نزلے کی شکایت ہے۔ ڈاکٹر کو دکھایا تو انھوں نے سائی نائی ٹس بتایا ہے اور ساتھ میں ناک کا اپریشن بھی جو کہ میری والدہ نہیں چاہتیں۔ ازراہ کرم کوئی علاج تجویز

کریں۔ (سمیع الدین، کراچی)

جواب : آپ تازہ نیم کے پتے لیں۔ ان کو پانی میں جوش دیں۔ چھان کر ذرا سا نمک ملائیں۔ اس پانی سے صبح اور رات کو سوتے وقت اس طرح ناک کو غسل دیں جس طرح وضو میں پانی ناک میں ڈالتے ہیں۔ ہفتے بھر میں نزلہ زکام غائب ہو جائے گا۔ ناک کی اندرونی نازک باریک جھلی (غشائے مخاطی) کا ورم نزلہ زکام کا سبب ہے۔ اس پر جراثیم حملہ کر دیتے ہیں۔ نیم کا پانی جراثیم کو ہلاک کر کے ناک کی جھلی کے ورم کو ختم کر دیتا ہے۔

طاقت کے لیے آپ سنکارا پینا شروع کر دیں۔ اس سے زیادہ ضروری یہ ہے کہ صبح کو اچھی ورزش کریں۔

سوال : میری باجی کی عمر ۱۷ سال ہے۔ ان کی ناک پر باریک باریک کالے رنگ کی کیلیں ہیں۔ (محمد عرفان، غلام محمد، کراچی)

جواب : ناک کو چھیڑنا اچھی بات نہیں ہے۔ اس سے ورم اور کیلیں بڑھ سکتی ہیں۔ رات کو سوتے وقت ناک پر احتیاط سے ہمدرد مرہم لگالیں۔ صبح صاف کرلیں۔ غالباً اس سے آرام آجائے گا۔

سوال : عمر ۱۸ سال ہے۔ میری ناک پر دانے نکلتے ہیں۔ میں شرم سے گھر سے باہر بھی نہیں نکل سکتا۔ (محمود بلوچ، کراچی)

جواب : ناک پر دانے نکلنا اچھی بات نہیں ہے۔ یہ بڑی حساس جگہ ہے۔ دانوں کی تکلیف بڑھ کر بڑی تکلیف بھی بن سکتی ہے۔ خیال رہے کہ ناک کے دانوں کو کھجانا نہیں چاہیے۔ آپ "حکنول" (ہمدرد) لے کر اسے استعمال کرنا شروع کریں۔ رات کو صافی استعمال کریں۔

سوال : میری ناک پر سخت کیلیں ہیں جو دبانے سے باہر آجاتی ہیں۔ پہلے یہ صرف ناک پر تھیں، لیکن آہستہ آہستہ میرے چہرے پر بھی باریک چھلکے سے آرہے ہیں۔

میری جلد بہت چکنی ہے۔ ویسے میں نے صافی بھی استعمال کر کے دیکھی تھی، مگر چوں کہ یہ بہت کڑوی ہوتی ہے اس لیے مجھ سے زیادہ نہیں پی گئی۔

(شازیہ نور، کراچی)

جواب : ایک تو بڑا گوشت کھانا بند کردیں۔ یہ خاصی خطرناک چیز ہے۔ اس سے جگر کا فعل خراب ہوجاتا ہے اور چہرے پر چکنائی ضرورت سے زیادہ آجاتی ہے۔ ناک پر جو دانے ہوتے ہیں ان کو دبانا نہیں چاہیے۔ اس سے پک جانے کا خطرہ ہوتا ہے۔ ہمدرد مرہم اچھی چیز ہے، یہ لگالیں۔ ہاں گل منڈی خریدلیں۔ ۶ گرام گل منڈی رات کو گرم پانی میں بھگودیں۔ صبح مل کر چھان کر پینا شروع کردیں۔ ۱۵ ۔ ۲۰ دن پی ڈالیں۔

سوال : میری بہن کی عمر ۱۶ سال ہے۔ ناک پر بہ کثرت بھورے تل ہیں جن کی وجہ سے وہ بہت پریشان ہے۔ ازراہ کرم جواب دے کر ممنون فرمائیں۔

(سید مسعود رضا، کوئٹہ)

جواب : بہ ظاہر ان تلوں کا کوئی علاج ممکن نہیں ہے۔ اس پر توجہ سے شاید اتنا فائدہ ہوسکتا ہے کہ تلوں میں اضافہ نہ ہو۔ آپ کی بہن کو بہ کثرت ہرا گھیا (لوکی= کدوے دراز) کھانا چاہیے، پکا کر یا ابال کر۔ اس سے اصلاح خون کا امکان ہے۔ پھلوں کے رس بھی شاید مدد کریں۔ وٹامن سی ۵۰۰ ملی گرام روزانہ کا استعمال نتیجہ خیز ہوسکتا ہے۔ گل منڈی کی چائے بھی شاید تلوں کا سلسلہ بند کردے۔ دہی کی بالائی بھی تلوں پر لگا کر دیکھ لینا چاہیے۔ رات کو سوتے وقت مل لیں۔

گلے کی بیماریاں

سوال : گلھڑ کا مرض کیا ہے؟ کیوں ہوتا ہے؟ اس سے کس طرح بچیں؟

(جاوید احمد' ڈیرہ غازی خاں)

جواب : مرض گلھڑ انسان کے گلے کے قریب رکھے ہوئے غدود درقیہ کا ورم ہے۔ یہ غذا میں آیوڈین کی کمی سے پیدا ہوتا ہے۔ بعض جگہ کے پانی میں اجزا کی قدرتی کمی ہوتی ہے۔ بعض پہاڑی علاقوں میں بھی ایسا ہوا کرتا ہے۔ مچھلی میں آیوڈین خوب ہوتی ہے۔ ایسے علاقے کہ جہاں آیوڈین کی کمی ہو وہاں مچھلی کا استعمال کرنا چاہیے۔

سوال : عمر ۱۴ سال ہے۔ میرے گلے میں شدید تکلیف رہتی ہے اور بلغم بہت آتا ہے۔ کوئی نسخہ عطا فرمادیں۔ (عدنان بشیر' حیدر آباد)

جواب : ممکن ہے کہ اندر سے گلے بڑھ گئے ہوں۔ ان کا معائنہ کرائیے۔ اگر واقعی بڑھ گئے ہیں تو پھر گرم پانی میں نمک ملا کر دن میں کئی بار غرارے کریں۔ اگر مغز املتاس مل جائے تو اس کا مغز ۲ گرام گرم پانی میں گھول لیں اور غرارے کریں۔ چند دن میں فائدہ ہو جائے گا۔

سوال : میری آواز صاف نہیں ہے۔ میں کیا کروں جس سے میری آواز صاف ہو جائے؟ (محمد اسلم شاہد چوہان' منچن آباد)

جواب : ممکن ہے کہ آپ کے حلق میں ورم ہو اور اوتار الصوت (آواز کی ڈوریاں) اس سے متاثر ہوں۔ ایک تو یہ ہے کہ آپ کو نیم گرم نمکین پانی سے غرارے کرنے چاہیں۔ اس کے علاوہ ملیٹھی (اصل السوس مقشر) ۶ گرام کو پانی میں جوش دے کر چھان کر اس میں شربت توت سیاہ ۱۲ گرام ملا کر پینا چاہیے۔

سوال : عمر ۱۱ سال ہے۔ قرآن مجید حفظ کر رہا ہوں۔ مجھے تقریباً ایک سال سے گلے کا درد ہے۔ کبھی ٹھیک ہو جاتا ہے اور کبھی دوبارہ درد شروع ہو جاتا ہے۔ اس کی کیا وجہ ہے؟ کھانسی بھی بہت ہوتی ہے۔ بہت علاج کرایا افاقہ نہیں ہوا۔

(منصور احمد)

جواب : غالباً آپ کے لوزتین میں ورم (ٹونسلائٹس) آگیا ہے۔ جب کم زوری کی وجہ سے ان پر جراثیم حملہ آور ہوتے ہیں تو ورم بڑھتا ہے اور درد ہوجاتا ہے۔ لوزتین انسان کے گلے میں محافظ کتے (واچ ڈاگ) ہیں۔ حلق کے ذریعے سے جسم کے اندر جانے والی ہر چیز میں سے یہ جراثیم کو گرفتار کرلیتے ہیں اور ضائع کردیتے ہیں۔ جب یہ محافظ کم زور ہوجاتے ہیں تو جسم کو خطرات لاحق ہوجاتے ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ انسان دوست ماہرین مشورہ دیتے ہیں کہ لوزتین کا مرض دور کرنا چاہیے۔ ان کو نکال دینا صحیح نہیں ہے۔ آپ نیم گرم پانی میں ذرا سا نمک ملا کر دن میں دو تین بار غرارے کریں۔ کافی دن یہ سلسلہ جاری رکھیں۔

سوال : میرے گلے میں درد ہوتا ہے۔ شدید درد ہوتا ہے۔ پہلے کم تھا اب زیادہ ہوگیا ہے۔ (خورشید احمد، راولپنڈی)

جواب : آپ کی اس تحریر سے بات واضح نہیں ہوتی ۔ مناسب ہے کہ آپ راولپنڈی میں مری روڈ پر ہمدرد مطب میں جاکر وہاں طبیب صاحب سے مشورہ کرلیں۔ اگر گلے کے غدود (ٹانسلز) بڑھ گئے ہیں تو برگ بنفشہ کسی دواخانے سے خرید لیں۔ ۱۲ گرام برگ بنفشہ دو گلاس پانی میں جوش دے کر چھان کر اس سے غرارے کرنا شروع کردیں۔ اس سے فائدہ ہوگا۔

سوال : عمر ۱۳ سال ہے۔ میرے گلے سے آواز نہایت ہی خراب نکلتی ہے (یعنی بھاری)۔ میں نے لونگیں کھائیں، مگر کوئی فائدہ نہیں ہوا۔ (صلاح الدین، کراچی)

جواب : خولنجان ٦ گرام۔ اسے آدھے گلاس پانی میں جوش دے کر چھان لیں۔ شربت توت سیاہ ۱۲ گرام ملا کر رات کو نیم گرم پی لیا کریں۔ علاوہ ازیں "حب آواز کشا" خرید لیں۔ دن میں چھے سات گولیاں کبھی کبھی چوس لیا کریں۔ آواز کی خرابی دور ہوسکتی ہے۔

سوال : بلغم کیا ہے؟ کیسے بنتا ہے؟ اس کے نقصانات کیا ہیں؟ زیادتی کی صورت میں علاج کیا کیا جائے؟ (م۔ سلمان الحق)

جواب : بلغم جسے ہم حلق اور ناک سے خارج کرتے ہیں جسم کی جھلی کی رطوبت ہے جس میں زیادتی اس وقت ہوتی ہے کہ جب ناک، حلق اور پھیپڑوں کی اس جھلی (غشائے مخاطی) میں ورم آجاتا ہے۔ اس ورم کی وجہ سے نزلہ زکام اور کھانسی ہوجاتی ہے۔ اس کا علاج ایک تو یہ ہے کہ ناک اور حلق کو صاف رکھا جائے۔ گندگی ورم کو بڑھاتی ہے۔ اگر ورم آہی جائے تو جوشاندہ اچھی دوا ہے۔ گیہوں کی بھوسی چمچہ بھر لے کر اسے پانی میں جوش دیں اور اس میں ذرا سا نمک یا ذرا سی لال شکر ملا کر پی لیں۔ یہ بھی مفید ہے۔

سوال : عمر ۱۵ سال ہے۔ حلق سے بلغم بہت خارج ہوتا ہے۔ پھیپڑے تو خراب نہیں ہوگئے؟ عرصے سے علاج کروا رہا ہوں۔

(محمد اشرف، سامارو۔ س ع شہزاد، واہ کینٹ)

جواب : آپ سورج کی اولین شعاعوں اور تازہ ہوا کی اہمیت کو سمجھنے کی کوشش کریں۔ کوشش کی شکل یہ ہے کہ صبح کھلے میدان میں پیدل جائیے۔ جب سورج طلوع ہو، اس کے سامنے کھڑے ہوجائیں اور دس پندرہ منٹ تک خوب گہرے گہرے سانس لینا شروع کردیں۔ اس سے آپ کی تکلیف دور ہوجائے گی۔

سوال : عمر ۱۵ سال ہے۔ میں بہت پریشان ہوں۔ کلاس میں جب بلغم نکلتی ہے تو شرمندگی کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ ازراہ کرم کوئی علاج بتائیے۔

(محمد عامر خاں، کراچی)

جواب : بات واضح نہیں ہے۔ بلغم ناک سے نکلتی ہے یا حلق سے؟ کیا آپ کو نزلہ زکام زیادہ ہوا کرتا ہے؟ اگر ہاں تو اس کا علاج کرانا چاہیے۔ آٹے کی بھوسی ۶

گرام پانی میں ہلکا جوش دے کر اسے پی لینے سے پھیپڑوں کو فائدہ ہوتا ہے اور بلغم چھٹ جاتا ہے۔

سوال : میری امی جان کے حلق میں ہمیشہ بلغم رہتا ہے اور ہلکی ہلکی کھانسی بھی ہوتی رہتی ہے۔ وہ گھی والی اشیا بالکل نہیں کھا سکتیں۔ آپ بتائیے کہ بلغم کیسے حلق میں جمع ہوجاتا ہے اور اس کا علاج کیا ہے؟ (رفعت جہاں آرا، اسلام آباد)

جواب : ہماری ناک اور حلق کے اندر ایک باریک اور نازک جھلی (غشائے مخاطی) ہوتی ہے۔ اگر صفائی کا خیال نہ رکھا جائے، غلط غذائیں کھائی جائیں تو اس جھلی میں ورم آجاتا ہے اور ورم کی وجہ سے رطوبت رِستی ہے جو پتلی (رقیق) بھی ہوتی ہے اور گاڑھی (غلیظ) بھی۔ اسی کا نام بلغم ہے۔ آپ کی امی جان محترمہ کو ناک اور حلق کی صفائی پر توجہ کرنی چاہیے۔ اگر نیم مل جائے تو اس کے تازہ یا خشک پتے پانی میں جوش دے کر چھان کر ذرا سا نمک ملا کر اس پانی سے ناک کو (وضو کی طرح) دھوئیں۔ اسی پانی سے غرارے کریں۔ دوا کے طور پر "صدوری" استعمال کریں۔

سوال : میری عمر تقریباً ۲۳ سال ہے۔ میرا سر اکثر بھاری رہتا ہے اور جماہی لیتے وقت آنکھوں میں پانی آجاتا ہے اور اس کے ساتھ گلے میں بلغم بھی ہوتا ہے۔ حکیم صاحبان کہتے ہیں کہ آپ کی طبیعت بلغمی ہے، اس لیے انھوں نے مجھے مشورہ دیا ہے کہ میں دودھ، دہی، کینو، مالٹا اور لیموں وغیرہ سے پرہیز کروں۔ جیسا کہ آپ کو معلوم ہے کہ یہ اشیا کیلشیم اور وٹامن سی حاصل کرنے کے خاص ذرائع ہیں، پرہیز کی صورت میں مجھے کیا کرنا چاہیے؟ (عبدالجلیل، پشاور)

جواب : میری رائے تو یہ ہوگی کہ آپ اس قسم کا کوئی پرہیز نہ کریں، البتہ آپ کی ناک کی باریک جھلی میں کسی وجہ سے ورم آگیا ہے، اس کو دور کریں۔ آپ اپنی

ناک کی صفائی پر توجہ کریں۔ بنفشے کے پتے قصہ خوانی بازار کے کسی دواخانے سے خرید لیں اور ۱۲ گرام پتے پانی میں جوش دے کر چھان کر اس پانی کو وضو کی طرح ناک میں سڑکیں۔ اس سے ناک کی جھلی کا ورم دور ہوجائے گا۔ اسی سے غرارے بھی کریں۔ گلا بھی صاف ہوجائے گا۔ مجھے بڑی خوشی ہوئی ہے کہ ہمارے ملک کے پیارے نوجوان غذاؤں اور پھلوں کے بارے میں اچھی طرح معلومات رکھتے ہیں۔

سوال : عمر ۱۶ سال ہے۔ میری آواز باریک ہے، لیکن اکثر دو قسم کی آوازیں نکلتی ہیں، کبھی باریک اور کبھی نارمل۔ تقریباً تین سال سے ایسا ہو رہا ہے۔

(رضوان احمد، کوٹری)

جواب : نونہال جب جوان بنتا ہے تو آواز میں اس قسم کی تبدیلیاں آتی ہیں۔ ان سے زیادہ پریشان نہیں ہونا چاہیے۔ برگ تلسی ۶ گرام، خولنجان ۶ گرام پانی میں جوش دے کر چھان کر چند دن پی لیں۔ اس سے فائدہ ہوگا۔

ٹانسلز

سوال : میرے ٹانسلز ہر ماہ ہوجاتے ہیں۔ سانس لینے میں بہت دشواری ہوتی ہے۔ درد بھی رہتا ہے۔ ڈاکٹر اپریشن کا مشورہ دیتے ہیں۔ آپ کا کیا مشورہ ہے؟ میں اپریشن نہیں کروانا چاہتی۔ (روبینہ نصیر، حیدر آباد)

جواب : ہاں اپریشن کا فیشن نہ کریں تو اچھا ہی ہے۔ کہتے تو یہی ہیں کہ لوزتین (ٹانسلز) غیر ضروری ہیں۔ نکال پھینکیں تو بھی آدمی زندہ رہتا ہے، مگر سچ یہ ہے کہ یہ خیال خام ہے۔ لوزتین دراصل دو شکاری کتے ہیں کہ جو گلے میں بیٹھ کر انسان کے پھیپڑوں اور صحت کی حفاظت کرتے ہیں۔

صبح اٹھ کر انگوٹھے سے روزانہ دونوں لوزتین کا مساج کریں۔ پھر نیم کے تازہ

پتے پانی میں جوش دے کر اس پانی کے غرغرے (غرارے) کریں۔ بہت دن تک ایسا کریں، ورم جاتا رہے گا۔

سوال : میرے ٹانسلز بڑھ جاتے ہیں۔ اگر میں یہ سوچوں کہ کافی دن ہوگئے، میرے ٹانسلز نہیں بڑھے تو دوسرے دن ٹانسلز بڑھ جاتے ہیں۔ کبھی کوئی کھٹی چیز کھالوں یا رات کو گلا خشک ہوجائے اور فریج کا پانی پی لوں تو صبح ہونے تک گلا خراب ہوجاتا ہے۔ کھانسی شروع ہوجاتی ہے اور بخار آجاتا ہے۔

(شازیہ عزیز سید، سکھر)

جواب : ظاہر ہے کہ آپ کے گلے میں ورم آگیا ہے۔ جب تک یہ ورم رہے گا جراثیم ان پر حملہ آور ہوتے رہیں گے۔ جسم کی اپنی قوت ان کا مقابلہ کرتی رہے گی۔ آرام آتا رہے گا، مگر پھر گلے بیمار ہوتے رہیں گے۔ اس کا ایک علاج یہ تجویز کیا جاتا ہے کہ اپریشن کرکے ان کو نکلوادیا جائے، مگر اب ماہرین کی رائے یہ ہے کہ حفاظت کے ان چوکیداروں کو نکالنا نہیں چاہیے، ورنہ پھیپڑوں وغیرہ کے امراض پیدا ہوسکتے ہیں اور دوسری پیچیدگیاں بھی پیدا ہوسکتی ہیں اور صحت متاثر ہوسکتی ہے۔

آپ ایسا کریں کہ روزانہ نیم گرم پانی سے جس میں ذرا سا نمک ملا ہوا ہو، دن میں کئی بار غرارے کریں۔ رات کو سوتے وقت تو غرارے ضرور ہی کریں۔ صبح انگوٹھے سے گلوں کو ہلکے سے احتیاط سے دبانا چاہیے۔ یہ ان کی مالش ہوئی۔ ایسا کرنے سے ان میں قوت آتی ہے اور وہ جراثیم کو بھی مغلوب کرلیتے ہیں۔ انگوٹھے سے گلے دباتے وقت اگر ذرا سا کتھا انگوٹھے پر لگالیں تو اس کتھے سے گلے کا مرض رفع ہوتا ہے۔

سوال : ٹانسلز کیا ہیں؟ کیوں ہوتے ہیں اور علاج کیا ہے؟

(فرزانہ علی چشتی، کوٹری)

جواب : اللہ سبحانہٗ و تعالیٰ کی قدرت بڑی کامل ہے۔ جسم انسانی کی صحت اور

حفاظت کے اس نے پورے سامان کردیے ہیں۔ اس کے باوجود انسان جب بیمار پڑتا ہے تو اس کی حقیقی وجہ یہ ہوتی ہے کہ انسان اپنے اعضا اور جسم کا صحیح استعمال نہیں کرتا اور بیماری مول لے لیتا ہے۔ لوزتین (ٹانسلز) ہمارے حلق میں دونوں طرف ہیں اور درحقیقت یہ دو زبردست اور مستعد نگراں اور نگہ بان ہیں۔ یہ دونوں پہرے دار جراثیم کو حلق سے آگے نہیں بڑھنے دیتے اور ان کو پکڑ کر ہلاک کردیتے ہیں۔ قدرت نے یہ اسی مقصد کے لیے بنائے ہیں۔ان لوزتین کی صحت پر بھی جسم کی صحت کا انحصار ہے۔ ان کو صحت مند رکھنے کے لیے ضروری ہے کہ حلق کو صاف رکھا جائے اور ایسی چیزیں نہ کھائی جائیں جن سے یہ متاثر ہوجائیں۔ مثلاً انتہائی کھٹی چیزیں، تیز مرچ مسالے، چکنائی اور برف کا زیادہ استعمال وغیرہ۔ زکام اور نزلے میں بھی لوزتین پر کام کا بوجھ پڑتا ہے اور یہ بیمار ہوسکتے ہیں۔

اگر ان میں بے توجہی کی وجہ سے پیپ پڑ جائے تو اس کی وجہ سے گردے بھی متاثر ہوسکتے ہیں اور دوسری خرابیاں بھی آجاتی ہیں۔ اس لیے ضروری ہے کہ ان دونوں نگہ بانوں کی حفاظت کی جائے۔

منھ اور زبان' دانت اور مسوڑوں کی بیماریاں

منھ اور زبان

سوال : میرے منھ میں اکثر چھالے رہتے ہیں۔ آنکھوں کا سفید حصہ بھی گدلا ہی رہتا ہے۔ سر بھاری رہتا ہے۔ میں کیا کروں' آخر یہ کیا ہے؟

(رب نواز اورک زئی' پشاور)

جواب : یہ خرابی جگر کی علامتیں ہیں یعنی آپ کا جگر ٹھیک کام نہیں کر رہا ہے اور سست ہو گیا ہے۔ نئے علم کے مطابق ہم اس بات کو اس طرح کہہ سکتے ہیں کہ ہمارا جگر جسم کی ضرورت کے لیے حیاتین ب (وٹامن بی) تیار نہیں کر رہا ہے۔ جب وٹامن بی کی کمی ہو جاتی ہے تو اس کی ایک علامت منھ میں چھالے ہوتی ہے۔ ڈاکٹر اس کا علاج اس طرح کرتا ہے کہ مصنوعی طور پر تیار کی ہوئی وٹامن بی کی گولیاں مریض کو کھلاتا ہے۔ یہ ایک عارضی علاج ہے' مگر حکیم یہ کوشش کرتا ہے کہ جگر کے فعل کو درست اور صحیح کر دے تاکہ جگر ہماری کھائی ہوئی غذا کی مدد سے قدرتی وٹامن بی تیار کرنی شروع کر دے۔ آپ ایک بڑی سادہ ترکیب پر عمل کریں۔

تازہ پودینہ ۹ گرام' ادرک تازہ ۳ گرام' خوبانی خشک ۵ دانے۔ ان تینوں کو رات کو گرم پانی میں بھگو دیں۔ صبح اس کو ہلکا جوش دے کر چھان کر پی لیں۔ اگر ذرا سا گڑ اس میں ملا لیں تو بہت اچھا ہوگا۔ یہ ایک ایسا قدرتی علاج ہے کہ اس سے جگر کا فعل بھی بیدار ہو جائے گا اور وٹامن بی بھی مل جائے گی۔

سوال : عمر ۱۲ سال ہے۔ منھ میں اکثر دانے نکل آتے ہیں۔ ان میں اتنی تکلیف

ہوتی ہے کہ کبھی کبھی بول بھی نہیں سکتا۔ چار سال سے علاج کرا رہا ہوں' لیکن خاص فائدہ نہیں ہوا۔ (جنید اختر' کراچی)

جواب : اکثر و بیشتر حالات میں یہ جگر کی خرابی ہوتی ہے کہ منہ میں چھالے پڑ جاتے ہیں۔ انسان کے جگر میں قدرتی وٹامن بی تیار ہوتی ہے۔ جب اس کے بننے میں فرق آتا ہے تو منہ میں چھالے پڑ جاتے ہیں۔ سوئے ہوئے جگر کو آب لیموں تازہ پی کر بیدار کرنا چاہیے۔ خربوزہ' گرما اور سردا بہت ملتے ہیں۔ خوش قسمت پاکستان میں اللہ تعالیٰ کی ہر نعمت موجود ہے۔ آپ گرما اور سردا زیادہ کھائیں۔ اسی سے فائدہ ہوگا۔ ہاں' بہدانے کا لعاب بھی تو فائدہ دیتا ہے۔ تین گرام بہدانہ پانی میں ڈال کر خوب پھینٹیں' لعاب نکل آئے گا۔ اسے صبح و شام چند دن پی لیں۔ اگر تازہ مہندی کے پتے مل جائیں تو ان کو پانی میں جوش دے کر کلیاں کریں۔

سوال : میری عمر ۱۴ سال ہے۔ رات کو نیند میں میرے منہ سے رال ٹپکتی ہے۔ (شاہ نواب شاہ' ۰ بھیم پورہ)

جواب : آپ کی آنتوں میں ضرور بڑے کیڑے ہیں۔ آپ سب سے پہلے کسی اچھے معالج سے پیٹ صاف کرنے کا علاج کرائیے۔ اس کے بعد صبح و شام قرص نمک مرگانگ ایک عدد اور معجون نانخواہ ۶ گرام ۱۵ ۔ ۲۰ دن کھائیے۔ صبح ناشتے سے پہلے اور عصر کے وقت۔

سوال : میں صبح اٹھتا ہوں تو میرا منہ تھوک سے بھرا ہوتا ہے اور جب تک میں کوئی چیز نہ کھالوں' تھوڑی دیر تک مسلسل تھوک آتا رہتا ہے۔ میرے دوست کہتے تھے کہ تم پان کھاتے ہو اس وجہ سے تھوک آتا ہے' لیکن میں نے پان کھانا بالکل ترک کر دیا ہے۔ ازراہ کرم علاج تجویز فرمائیں۔ (محمود' کراچی)

جواب : اگر آپ نے پان کھانا ترک کر دیا ہے تو ایک نیک کام کیا ہے۔ غالباً آپ کا ہاضمہ خراب ہے۔ بہت ممکن ہے کہ پیٹ میں بڑے کیڑے (حیات : راؤنڈ

وورمز) ہوں۔ اچھا ہے کہ پیٹ صاف کرلیں۔ معدے کی برودت (سردی) دور کرنے کے لیے چند دن صبح ۶ گرام جوارش جالینوس کھا ڈالیے۔

سوال : عمر ۲۲ سال ہے۔ منہ سے خون آتا ہے' کوئی بھی وقت ہو۔ کوئی علاج بتائیں۔ (سیدہ نکش' لاڑکانہ)

جواب : بہ ظاہر یہ خون آپ کے دانتوں سے رس رہا ہے۔ آپ کو کسی ماہر دنداں سے دانتوں کا معائنہ کرانا چاہیے۔ اگر مسوڑے پلپلے ہوگئے ہیں تو ان میں پیپ بھی ہو سکتی ہے۔ زیادہ تر یہ گائے کے گوشت کے استعمال کا نتیجہ ہوتا ہے اور وٹامن سی کی کمی بھی ایک وجہ ہے۔ گائے کا گوشت کم کر دیں۔ وٹامن سی ۵۰۰ ملی گرام روزانہ کھانا شروع کر دیں۔ دانتوں کے لیے "مسواک ہمدرد پیلو ٹوتھ پیسٹ" استعمال کریں۔

سوال : میری سہیلی جو تقریباً ۱۴ سال کی ہے وہ روزانہ باقاعدگی سے دانت صاف کرتی ہے' مگر اس کے منہ سے بو آتی ہے۔ ڈاکٹر خون کی خرابی بتاتے ہیں۔ علاج ہو رہا ہے' مگر کوئی فائدہ نہیں ہو رہا۔ ازراہ کرم کوئی علاج تجویز فرمایئے۔

(فرناز اختر' کراچی)

جواب : ہو سکتا ہے کہ آپ کی سہیلی صاحبہ کا معدہ خراب ہو یا ان کو قبض رہتا ہو۔ ہضم کی خرابی اور آنتوں میں فضلات کا جمع رہنا بھی منہ میں بدبو پیدا کر دیتا ہے۔ ان کو زیادہ سے زیادہ پانی پی کر اپنا قبض رفع کرنا چاہیے۔ یہ تازہ صاف پانی معدے' آنتوں اور گردوں کو غسل دے کر صاف کرتا رہتا ہے۔

سوال : عمر ۱۵ سال ہے۔ میں باقاعدگی سے دانت صاف کرتا ہوں' لیکن پھر بھی میرے منہ سے بدبو آتی ہے۔ برائے مہربانی کوئی علاج تجویز فرما دیں۔

(محمد عمران' بورے والا)

جواب : ہو سکتا ہے' بلکہ ایسا ہی ہے کہ آپ کے معدے کا فعل کم زور ہے۔ وہ ٹھنڈیا گیا ہے (برودت معدہ)۔ آپ کو جوارش جالینوس ٦ گرام صبح' ٦ گرام رات کو استعمال کرنی چاہیے۔ شاید ١٥ - ٢٠ دن سے زیادہ ضرورت نہ ہو۔ اگر قبض رہتا ہے تو اسے دور کرتے رہنا چاہیے۔

سوال : عمر ١٥ سال ہے۔ میرے منہ سے بدبو آتی ہے۔ دانت باقاعدگی سے صاف کرتی ہوں۔ دیکھنے میں سفید اور صاف نظر آتے ہیں' لیکن بدبو بہت زیادہ آتی ہے۔ (بشریٰ یاسمین)

جواب : ایسا لگتا ہے کہ معدہ خراب ہے۔ اس طرف توجہ کرنی چاہیے۔ روزانہ صبح کو صافی دو چمچے گرم پانی میں گھول کر پی لیا کریں۔ اگر ممکن ہو تو آدھے لیموں کا رس اس میں ملا لیں۔ کھانے کے بعد حب کبد نوشادری ٢ - ٢ عدد دونوں وقت کھا لیں۔ دو ہفتے کا یہ کورس کافی ہو گا۔

سوال : عمر ١٤ سال ہے۔ میری زبان پر چھالے ہوتے ہیں۔ ان میں اتنی تکلیف ہوتی ہے کہ میں بول بھی نہیں سکتا۔ ڈاکٹر کا علاج کرایا' مگر کوئی فائدہ نہیں ہوا۔

(عبد الجبار راجپوت' نوشہرو فیروز)

جواب : یہ تو طے ہے کہ آپ کے جگر میں کوئی خرابی آگئی ہے اور شاید وہ قدرتی وٹامن بی (حیاتین ب) نہیں بنا رہا ہے۔ ممکن ہے کہ ڈاکٹر صاحب وٹامن بی کی ٹکیاں آپ کو کھلا رہے ہوں۔ سب سے پہلی بات تو یہ ہے کہ آپ پراٹھے' گائے کے کباب شباب کھانا بند کریں۔ مٹھائیاں مضر ہو سکتی ہیں۔ دوائی علاج یہ ہے:

صبح نہار منہ : دواء المسک بارد سادہ ٦ گرام پانی کے ساتھ۔ بعد غذا : حب پپیتہ ٢- ٢ عدد' دونوں وقت کھانے کے بعد۔ شب : مفرح شاہی ٦ گرام رات کو سوتے وقت۔

سوال : عمر ۱۲ سال ہے۔ جماعت ہفتم کا طالب علم ہوں۔ میرے منہ اور زبان پر دانے ہیں۔ روٹی کھاتے وقت بہت تکلیف ہوتی ہے۔ یہ دانے گرمیوں میں شروع ہوتے ہیں اور سردیوں میں خود بخود ختم ہو جاتے ہیں۔

(غلام میراں عرف بھولا' منڈی بچیانہ)

جواب : بھولے میاں! آپ کا جگر خراب ہو رہا ہے۔ وہ اب قدرتی وٹامن بی نہیں بنا رہا ہے۔ آپ ایسا کریں کہ میتھی دانہ خریدیں یعنی میتھی کے بیج ۶ ماشے (تقریباً چائے کا ڈیڑھ چمچہ)۔ یہ بیج پانی میں جوش دیں اور ۳ گرام گڑ ملا کر پی لیں' صبح بھی شام بھی۔ اس سے آرام آجائے گا۔

سوال : عمر ۱۵ سال ہے۔ زبان کے ارد گرد کچھ کالے رنگ کے دھبے ہیں۔ ڈاکٹر نے جو گولیاں بتائیں ان سے کوئی فائدہ نہیں ہوا۔ مہربانی فرما کر آپ کوئی دوا تجویز فرمایئے۔ (عنبریں اظہر' راولپنڈی)

جواب : اندازہ یہ ہے کہ زبان پر کالے نشان پڑ جانے کا سبب تلی میں کوئی خرابی ہوتی ہے۔ اچھا ہے کہ آپ لیموں کا زیادہ استعمال کریں۔ ۳ ۔ ۴ خشک آلو بخارے پانی میں جوش دے کر چائے کی طرح پینے سے بھی فائدہ ہو سکتا ہے۔

سوال : عمر ۱۴ سال ہے۔ پانچ چھے سال سے میری زبان کی نوک پر ایک سوراخ ہے۔ ازراہ کرم کوئی ایسا علاج بتایئے کہ یہ بیماری دور ہو جائے۔

(سلمیٰ' راولپنڈی)

جواب : کیا زبان کی نوک کے اس سوراخ سے کوئی رطوبت نکلتی ہے؟ کیا اس میں کوئی جلن ہے؟ سوزش ہے؟ آپ کو کوئی تکلیف ہے؟ اگر نہیں تو کیوں آپ اس کے پیچھے پڑ گئی ہیں۔ یہ کوئی مسئلہ نہیں ہے۔

سوال : لکنت کیوں ہوتی ہے؟ اس کا کیا علاج ہے؟

(امجد اقبال' لاہور۔ محمد عابد سلیم' طاہر محمد خاں' کراچی)

جواب : لکنت اصل میں ایک ذہنی کیفیت کا نام ہے۔ ایک بات یہ بھی دیکھی گئی ہے کہ بچہ دوسرے بچے کی نقل کرتے کرتے خود لکنت کی تکلیف میں مبتلا ہو جاتا ہے۔ نقل اتارنا کوئی اچھی بات تو نہیں ہے' اس سے پرہیز کرنا چاہیے۔ بعض بچے کسی وجہ سے اپنے کو دوسرے سے کم تر سمجھنے لگتے ہیں اور ان میں گھبراہٹ اور بے چینی پیدا ہوتی ہے اور وہ لکنت کی تکلیف کا شکار ہو جاتے ہیں۔ بعض بچے بڑوں سے ڈرتے ہیں اور ڈر کی وجہ سے لکنت ہو جاتی ہے۔ غرض لکنت ایک ذہنی کیفیت ہے۔ اس کا علاج صرف یہ ہے کہ بچہ اپنے میں اعتماد پیدا کرے اور ڈر اور خوف کو دل سے نکال کر باہر پھینک دے۔ اس کے بعد بولنے کی از سر نو مشق کرنی چاہیے۔ جن لفظوں پر زبان رکتی ہو تو ان کو بولتے وقت زور لگانے کے بجائے نرمی اور آہستگی اختیار کی جائے۔ تم خود تجربہ کر لو۔ جب تم تنہا ہوتے ہو تو تم کو لکنت نہیں ہوتی۔ یہ تو محض دوسروں کے سامنے ہوتی ہے تو پھر یہ مرض تو نہ ہوا' ذہنی خوف ہوا۔ اس کا علاج خود کرنا چاہیے۔

سوال : میری عمر ۱۶ سال ہے۔ میری زبان میں لکنت ہے جس سے میں بہت پریشان ہوں۔ بہت آہستہ بولنے کی کوشش کرتا ہوں' آواز نہیں نکلتی۔ آپ کوئی علاج بتائیے۔ (عابد کمال' کراچی)

جواب : لکنت در حقیقت احساس کم تری کا اظہار ہے۔ اکثر و بیشتر بچے کسی نہ کسی حادثے کے نتیجے میں اس کیفیت سے دو چار ہو جاتے ہیں۔ اس صورت حال کا مداوا کوئی دوا تو نہیں ہے۔ اگر دوا کا فائدہ ہے تو اس کا کام صرف اس حد تک ہے کہ ذہن کو قوی کر دے اور دماغی طاقت میں اضافہ کر دے تاکہ خود اعتمادی پیدا ہونے میں اس سے مدد مل جائے۔ ورنہ در حقیقت لکنت پر قابو پانے کے لیے خود اعتمادی اور بولنے کی از سر نو مشق ہی بہترین تدبیر ہے۔ دوا کے طور پر خمیرۂ ہمدرد کھایا جاسکتا ہے۔ دوستوں کے ساتھ زیادہ رہیے۔ خوب بولنے کی کوشش کریں۔

آہستہ آہستہ روانی سے بولنے کی عادت ہو جائے گی۔

سوال : میری زبان بولتے میں اٹکتی ہے۔ عمر بڑھنے کے ساتھ ساتھ یہ مرض بھی زیادہ ہوتا جارہا ہے۔ یہ مرض مجھے چھے سال کی عمر میں لگا تھا اور اس وقت میری عمر ۱۷ سال ہے۔ میری زبان میں بہت لکنت ہے۔ (نذیر احمد، حیدر آباد)

جواب : لکنت (بولتے میں زبان اٹکنا) مرض نہیں ہے، بلکہ یہ ایک ایسی عادت ہے جو انسان ان جانے میں بلا اختیار ڈال لیتا ہے اور جب عادت راسخ یعنی پختہ ہو جاتی ہے تو حیران ہوتا ہے اور پریشان۔ آپ کا معاملہ بھی ایسا ہی ہے۔ پھر یہ بھی ہوتا ہے کہ زندگی میں انسان کو احساس کم تری کا حادثہ بھی پیش آجاتا ہے۔ ایک طرف عادت اور دوسری طرف احساس کم تری، یہ دونوں مل کر واقعی پریشان کر دیتے ہیں۔

آپ کو از سر نو بولنے کی مشق کرنی ہوگی۔ جن الفاظ پر زبان اٹکتی ہے ان پر غور کریں اور کوشش کریں کہ ان الفاظ کو آپ از سر نو ادا کرنا سیکھیں۔ مشق سے قابو پایا جاسکتا ہے۔ بزرگوں اور بڑوں کا احترام ضرور کرنا چاہیے، مگر ان سے ڈرنا یا ان کے مقابلے میں کم علمی اور کم تری کا ضرورت سے زیادہ احساس کرنا چھوڑ دیں۔ ایسا کرنے سے جو اعتماد حاصل ہوگا اس سے زبان کھلنے میں مدد ملے گی۔ ذرا تنہائی میں خود بول کر دیکھیے۔ اگر آپ تنہائی میں صاف بول سکتے ہیں تو سمجھ لیں کہ آپ کو کسی نہ کسی درجے میں کم تری کا احساس ہے۔ اس پر قابو پانا چاہیے۔

سوال : عمر ۱۳ سال ہے۔ میری زبان سے "ش" نہیں نکلتا ہے۔ براہ کرم کوئی علاج بتائیے۔ (محمد عامر، کراچی)

جواب : میں اس مرض کی کوئی دوا نہیں بتا سکتا۔ یہ مسئلہ تو آپ کو شاید خود ہی حل کرنا ہوگا۔ آپ نے یہ نہیں بتایا کہ کیا آپ "س" بول سکتے ہیں؟ اگر ہاں تو "س" زبان اور آگے کے اوپر کے دانتوں سے ادا ہوتا ہے، جب کہ "ش" زبان

اور تالو کے ملنے سے ادا ہوتا ہے۔ آپ کو شی شی کی مشق کرنی چاہیے اور زبان کو تالو سے لگانے کی کوشش کرنی چاہیے۔

سوال : عمر ۱۱ سال ہے۔ تتلا کر بولتا ہوں۔ "ک" کو اکثر "ت" بولتا ہوں اور "گ" کو "د"۔ بچے مذاق اڑاتے ہیں۔ مجھے کوئی ایسا علاج بتائیے کہ یہ توتلا پن ٹھیک ہو جائے۔ (مظاہر صدیقی، شیخوپورہ)

جواب : یہ معاملہ تو مشق کرنے کا ہے۔ آپ کو خود ہی مشق کر کے صحیح لفظ ادا کرنے ہوں گے۔ "ک" کے لیے زبان کو تالو میں لگانا ہوتا ہے اور آپ اسے دانتوں سے لگا رہے ہیں۔ مشق کرنی چاہیے۔ "گ" کی بات بھی یہی ہے۔ دوسروں کی باتیں غور سے سنیں، مشق کریں اور مذاق اڑانے والوں کی پروا نہ کریں۔ ان میں بھی کوئی نہ کوئی کمی ہوگی۔ خود اعتمادی پیدا کر کے کوشش کرتے رہیے۔ کام یابی ہوگی۔

دانت اور مسوڑے

سوال : میرے دانتوں میں اکثر درد رہتا ہے۔ دانت صاف کرتے وقت اور کوئی سخت چیز کھاتے وقت دانتوں سے خون نکلتا ہے۔ (وسیم الدین، کراچی)

جواب : اس کا واضح مطلب یہ ہے کہ آپ نے دانتوں کی صفائی سے غفلت برتی ہے۔ اکثر نونہال احتیاط نہیں کرتے حتیٰ کہ رات کو بغیر دانت مانجھے اور بغیر کلی کیے سو جاتے ہیں۔ نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ غذا کے ذرے دانتوں کی ریخوں کے درمیان پڑے پڑے سڑ جاتے ہیں اور دانتوں کے مسوڑوں کو کھا جاتے ہیں۔ خراب دانت صاف کرنے اور رکھنے پر توجہ کریں۔

آپ کو گائے کا گوشت بالکل نہیں کھانا چاہیے۔ گائے، بھینس کا گوشت مسوڑوں کے لیے بے حد خراب غذا ہے۔ اپنی غذا میں سبزیاں زیادہ رکھیں۔ ہمدرد

پیلو ٹوتھ پیسٹ دانتوں اور مسوڑوں کے لیے اچھی چیز ہے۔

سوال : کوئی چیز کھاتی یا پیتی ہوں تو دانتوں میں شدید درد ہوتا ہے۔ سخت پریشان ہوں۔ براہ کرم علاج بتائیے۔ (فرزانہ رفیق، کراچی)

جواب : اکثر بچے اپنے دانتوں کی صفائی کی طرف سے غفلت برتتے ہیں۔ بہت سے بچے رات کو کھانا کھانے کے بعد بغیر منھ صاف کیے، بغیر کلی کیے سو جاتے ہیں۔ رات بھر منھ بند رہتا ہے۔ منھ صاف نہ کرنے کی وجہ سے غذا کے ذرات جو اندر رہ جاتے ہیں وہ سڑ جاتے ہیں اور سڑ کر مسوڑوں کو بیمار کر دیتے ہیں۔ تم جانتے ہو کہ دانت مسوڑوں میں نگینوں کی طرح جڑے ہوئے ہیں۔ اب جب مسوڑے ہی بیمار ہو جائیں گے تو نگینوں کے جھڑنے کا خطرہ پیدا ہو جائے گا۔

بس فرزانہ بیٹی کے ساتھ بھی ایسا ہی ہوا ہے۔ واقعی بڑی تکلیف ہے۔ اب ایسا کرنا چاہیے کہ نیم کے تازہ پتے لیں۔ ان کو پانی میں خوب جوش دیں۔ ذرا سا نمک ملائیں۔ اس پانی سے صبح اور رات کو خوب کلیاں کریں۔ درمیان میں انگلی سے مسوڑوں کو ملتی رہیں (مساج کریں)۔ اس سے مسوڑے زندہ ہوتے ہیں۔ غذا میں گوشت کم کریں، سبزیوں کا اضافہ کریں۔ تازہ لیموں کا رس پانی میں ملا کر روز پیا کریں۔

سوال : مطالعے کے دوران میرے دانتوں میں درد سا ہوتا ہے۔ کیوں؟ علاج کی درخواست ہے۔ (محمد جاوید اقبال، قلعہ سوبھا سنگھ)

جواب : ہو سکتا ہے کہ آپ جب مطالعہ کرتے ہوں تو آپ کتاب پر اتنا جھک جاتے ہوں کہ خون کا دباؤ اور دوران دانتوں کی طرف زیادہ ہو جاتا ہو یا غیر شعوری طور پر دانتوں کو بھینچ لیتے ہوں۔ بہ ظاہر آپ کے دانت خراب ہیں۔ مناسب ہے کہ آپ فوراً کسی ماہر دنداں سے مشورہ کریں۔

سوال : ڈاڑھ میں بہت دن سے درد بڑھتا جارہا ہے۔ گال بہت موٹا ہو چکا ہے۔ جب دوا لگاتی ہوں تو پانی نکلتا ہے، مگر گال موٹا ہوتا چلا جارہا ہے۔ ازراہ کرم کوئی مشورہ عنایت فرمائیں۔ (عشرت بانو ریاض احمد، کراچی)

جواب : لازماً آپ کی ڈاڑھ کے نیچے کوئی نالی (کے وٹی) بن گئی ہے۔ اس میں غذا کے ریزے جب بھی رکیں گے، درد ہوگا۔ یہ بھی ہو سکتا ہے کہ اس خلا میں پیپ بھی آگئی ہو۔ گال موٹا ہونا اسی لیے ہے۔

آپ کو اگر خود اپنا علاج کرنا ہے تو رات کو سوتے وقت دو لونگیں منہ میں رکھ کر چبایئے اور ڈاڑھ کے اندر رس جانے دیں۔ اچھا علاج ہے، لیکن دانتوں کے ماہر سے مشورہ کرلیں تو اچھا ہے اور ڈاڑھ کو موت سے بچانا چاہیے۔ ایسے حادثے ان ہی بچوں اور بڑوں کو پیش آتے ہیں جو منہ کی صفائی سے غافل رہتے ہیں۔ نہ دانت احتیاط سے مانجھتے ہیں اور نہ مسوڑوں پر انگلی پھیر پھیر کر مسوڑوں کو ورزش کراتے ہیں۔

سوال : عمر ۱۷ سال ہے۔ ڈاڑھ میں اکثر درد ہوتا ہے۔ خود شروع ہوتا ہے اور خود ہی ختم ہو جاتا ہے۔ (محمد ارشد)

جواب : یقیناً ڈاڑھ کی جڑ میں زخم ہو گیا ہے۔ یہاں جراثیم حملہ آور ہو چکے ہیں۔ جسم کی قوت مدافعت جراثیم سے لڑ رہی ہے۔ جب وہ غالب آجاتی ہے تو درد جاتا رہتا ہے، مگر جب جراثیم غالب آجاتے ہیں تو درد ہو جاتا ہے۔ بازار سے ٹنکچر آیوڈین ایکٹی فائڈ خرید لیں۔ ۱۲۔ ۱۴ قطرے آدھے گلاس نیم گرم پانی میں ڈال کر اس سے دن میں ۲۔ ۳ بار کلیاں کریں۔

سوال : دانتوں میں کیڑا لگنے کا فوری اور بہتر علاج کیا ہے؟

(نسیم انوار ہاشمی، شکیل عزیزی، کراچی)

جواب : جو بچے سستی کرتے ہیں اور رات کو بغیر دانت منہ صاف کیے سو جاتے

ہیں ان کے دانتوں کی ریخ میں پھنسا ہوا گوشت یا غذائی اجزا سڑ جاتے ہیں اور مسوڑوں نیز دانتوں کو نقصان پہنچاتے ہیں۔ بچوں کو چاہیے کہ وہ کم از کم رات میں سونے سے قبل دانتوں کو صاف کرلیا کریں ورنہ دانتوں میں کیڑا لگ جائے گا اور پھر دانت نکالنے پڑیں گے۔ آپ سب سے پہلے اسے معمول بنائیے کہ نیم کے تازہ پتوں کا جوشاندہ روز تیار کریں اور اس پانی سے کلیاں کریں' منہ صاف کریں۔ دانتوں میں خلا ہے تو کسی ماہر دنداں سے خلا کو بھروالیں۔ اگر ایسا نہ کیا تو خلا گہرا ہو جائے گا' دانت مزید سڑ جائیں گے۔

سوال : میری عمر بارہ سال ہے۔ دانتوں میں درد رہتا ہے۔ دانتوں کے ڈاکٹر سے علاج کرایا' مگر فائدہ نہیں ہوا۔ دانتوں سے خون آتا ہے۔ مہربانی فرما کر کوئی علاج بتائیں۔ (محمد رحمان علی جان' کراچی)

جواب : آپ کو ایسی غذائیں کھانی چاہییں جن میں حیاتین ج (وٹامن سی) بہ کثرت ہو مثلاً کینو' سنگترہ' مالٹا' آم' سوئے کا ساگ وغیرہ۔ گائے کا گوشت بالکل نہیں کھانا چاہیے۔ نیم کے تازہ پتے ۲۴ گرام اور مہندی کے سبز پتے ۱۲ گرام' دونوں کو پانی میں خوب جوش دے لیں اور اس پانی سے کلیاں کریں۔ آپ کے مسوڑے نرم ہوگئے ہیں۔ احتیاط اور نرمی کے ساتھ انگلی سے ان کی مالش (مساج) کریں۔

سوال : ذرا سا دباؤ پڑنے سے دانتوں سے خون نکلنے لگتا ہے۔ مسواک بھی خوب کرتا ہوں۔ وجہ اور علاج بتائیے۔

(راجہ محمد ریاض الرحمان' تربیلا ٹاؤن۔ محمد اویس خاں شاداب' محمد عثمان بلو' کراچی)

جواب : ناکافی غذا' غیر متوازن خوراک' دانتوں کی صفائی سے غفلت اور کم زوری وہ عام اسباب ہیں جن کی وجہ سے مسوڑے خراب اور پلپلے ہو جاتے ہیں اور خون دینے لگتے ہیں۔ اگر آپ کی غذا میں سبزیاں کافی نہیں ہیں تو ان پر توجہ کرنی

چاہیے۔ کینو، سنگترے زیادہ کھائیے۔ ان میں حیاتین ج خوب ہوتی ہے اور یہ حیاتین مسوڑوں کو مضبوط بناتی ہے۔ گوشت کم کھائیے۔ گائے کا گوشت ترک کر دیں۔ دانتوں کی صفائی پر توجہ دیں۔ کھانے کے بعد دونوں وقت دانتوں کو صاف کرنا چاہیے۔ رات کو دانت خوب صاف کیے بغیر سو جانا بڑی غلط بات ہے۔ دانتوں کی ریخوں میں گوشت اور غذا کے ذرات پھنسے رہ جاتے ہیں جو رات بھر میں سڑ جاتے ہیں اور مسوڑوں کو تباہ کرتے رہتے ہیں۔ اگر میٹھا کھا لیا اور بغیر منھ دانت صاف کیے سو گئے تو بس مسوڑوں کے لیے گویا یہ زہر ہے۔ اگر نیم آپ کے ہاں ملتا ہے تو نیم کی تازہ مسواک خوب ہوتی ہے۔ کیکر کی مسواک بھی اچھی ہے۔ اس میں ٹینک ایسڈ ہوتا ہے جس سے مسوڑے مضبوط ہو جاتے ہیں۔

سوال : میرے دانتوں سے خون بہتا ہے۔ دانت ذرا سا ہل جائے تو خون بہنے لگتا ہے۔ کلی کرتے وقت بھی خون آتا ہے۔ بہت سے ٹوتھ پیسٹ اور پاؤڈر استعمال کیے، لیکن کوئی افاقہ نہیں ہوا۔ اس مرض کو تقریباً تین سال ہو گئے ہیں۔ خاص طور پر رمضان کے مہینے میں بہت تکلیف ہوتی ہے۔ (محمد اسلم، مقام نامعلوم)

جواب : یہ بڑی واضح علامت اس کی ہے کہ آپ کے جسم میں حیاتین ج (وٹامن سی) کی بڑی کمی ہو گئی ہے اور یہ کہ آپ کی غذا ایسی ہے کہ جو آپ کے جسم کی ضرورتوں کو پورا نہیں کر رہی ہے۔ ممکن ہے کہ آپ گائے کا گوشت زیادہ کھا رہے ہوں۔ میں آپ کو یقین دلاتا ہوں کہ گائے کا گوشت کھانے والوں کے مسوڑے کبھی اچھے نہیں رہ سکتے۔ آپ کی غذا میں زیادہ سے زیادہ سبزیاں ہونی ضروری ہیں۔ فی الحال آپ کو حیاتین ج کی اضافی مقدار بھی چاہیے۔ مطب ہمدرد سے یا کسی بڑے اسٹور سے ۵۰۰ ملی گرام کی وٹامن سی کی ٹکیاں خرید لیں۔ ایک ٹکیا صبح اور ایک شام کم از کم ایک ماہ متواتر کھائیے۔

سوال : میرے والد کے مسوڑوں میں بہت درد رہتا ہے۔ خون بھی آتا ہے جس کی

وجہ سے دانتوں میں بہت تکلیف رہتی ہے۔ براہ کرم کوئی علاج بتائیے۔
(شیر اکبر افغانی، کراچی)

جواب : آپ نے محترم والد صاحب کی عمر نہیں لکھی۔ شاید عمر زیادہ ہے اور مسوڑے کم زور ہوگئے ہیں اور دانتوں نے جگہ چھوڑ دی ہے۔ ممکن ہے کہ اب ان دانتوں کو نہ بچایا جاسکے۔ ویسے کوشش ضرور کرنی چاہیے۔ ایک تو یہ کہ نیم کے تازہ پتے لیں، ان کو پانی میں جوش دیں اور روزانہ صبح و شب اس نیم گرم پانی سے کلیاں کریں۔ والد صاحب کو گائے کا گوشت اب نہیں کھانا چاہیے۔ ان کو وٹامن سی (حیاتین ج) کی ضرورت ہے۔ پانچ سو ملی گرام کا ایک قرص روزانہ مہینوں کھانا چاہیے۔ اس کے باوجود زیادہ اچھا یہی ہے کہ دانتوں کے ماہر سے مشورہ کر لیا جائے۔ اگر ان کا مشورہ دانت نکال دینے کا ہو تو ان کی بات مان لینی چاہیے۔

سوال : کافی عرصے سے میری امی کے مسوڑوں سے خون آتا ہے اور سخت چیزیں کھانے سے بھی تکلیف ہوتی ہے۔ وٹامن سی کے استعمال سے کوئی فائدہ نہیں ہوا۔ ازراہ کرم کوئی اچھا علاج بتائیں۔ (ع ج ش، لاڑکانہ)

جواب : محترمہ امی صاحبہ کو اب گائے کا گوشت بالکل ترک کر دینا چاہیے، کیوں کہ اس سے مسوڑے کم زور اور اسفنجی ہو جاتے ہیں۔ محترمہ کو اپنی غذا میں سبزیوں کو پوری اہمیت دینی چاہیے۔ ان کے لیے ٹماٹر زیادہ مفید ہوں گے۔ لاڑکانہ میں نیم کا درخت ضرور ہوتا ہے۔ نیم کے تازہ پتے پانی میں جوش دے کر چھان کر اس سے کلیاں کرنی چاہئیں تاکہ مسوڑوں میں بیٹھے ہوئے جراثیم ہلاک ہو جائیں۔ دانتوں پر "سنون پوست مغیلاں" ملنا چاہیے۔ یہ کسی مشرقی دواخانے سے مل جائے گا۔

سوال : دودھ کے دانت گرنے کے بعد اکثر لوگوں کے دانت ٹیڑھے کیوں نکلتے ہیں؟ میرے دانت بالکل ڈریکولا کی طرح ہیں۔ کیا ٹیڑھے دانتوں کا کوئی علاج ہے؟

(قمر الحق ہاشمی، کوئٹہ)

جواب : جو بچے منہ میں چسنی رکھتے ہیں اور بری طرح اس کے عادی ہو جاتے ہیں، ان کے دانت ٹیڑھے نکل سکتے ہیں۔ بعض بچوں کو چسنی نہیں ملتی تو وہ انگوٹھا ہی چوستے رہتے ہیں جس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ انگوٹھا خراب ہو جاتا ہے اور دانت ٹیڑھے۔ ایسا بھی ہوتا ہے کہ دودھ کے دانت دیر سے گرتے ہیں، مگر مستقل دانت نکلنا شروع ہو جاتے ہیں۔ جگہ ہوتی نہیں ہے، اس لیے دانت ٹیڑھے ہو کر نکلتے ہیں۔ بعض بچے زبان یا انگلی سے بھی دانتوں سے کھیلتے رہتے ہیں۔ اس کھیل سے بھی دانت ٹیڑھے ہو جاتے ہیں۔ دراصل ماں باپ کو چاہیے کہ وہ چسنی یا انگوٹھا چوسنے سے بچوں کو روکیں اور اگر وہ قدرتی نظام میں کوئی فرق محسوس کریں تو فوراً دانتوں کے ماہرین سے رجوع کریں۔ اب جناب ڈریکولا صاحب! آپ سمجھ لیں کہ آپ کے ساتھ کیا گزری ہے۔

بھئی ان ٹیڑھے دانتوں کا تو اب کوئی علاج نہیں ہے۔ آپ نے اپنی عمر بھی تو نہیں لکھی ہے پھر بھی ماہر دنداں سے مشورہ کرلیں، شاید ابھی وقت ہو اور دانتوں پر تار کی بندش اور کساوٴ سے یہ خرابی دور ہوجائے۔

سوال : میرے دانت بہت پیلے رہتے ہیں حال آنکہ میں روزانہ دانت صاف کرتی ہوں۔ منجن سے میرے دانت اور مسوڑے درد کرنے لگے تھے۔ اب میں پیسٹ سے دانت صاف کرتی ہوں، مگر دانت پیلے رہتے ہیں۔ میں چاہتی ہوں کہ میرے دانت سفید ہو جائیں۔ اگر ذرا سا برش دانتوں پر زور سے لگ جائے تو خون بہنے لگتا ہے۔ (سیدہ ناہید فاطمہ، مقام نامعلوم)

جواب : بعض حالات میں دانتوں کا قدرتی رنگ پیلاہٹ لیے ہوئے (زردی مائل) ہوتا ہے اور اسے سفید کرنا ممکن نہیں ہوتا۔ بہ ظاہر آپ کے جسم میں حیاتین ج کی کمی ہے۔ اس کمی کو آب لیموں تازہ سے پورا کرنا چاہیے یا حیاتین ج ۵۰۰ ملی گرام کی ایک ٹکیا ۱۵ دن تک کھائیں۔

سوال : عمر ۹ سال ہے۔ میرے دانتوں سے گندا پانی نکلتا رہتا ہے۔ مسوڑے بھی پھول جاتے ہیں۔ علاج بتائیے۔ (منیر اسلام، اسلام آباد)

جواب : ضرور ہضم میں کوئی خرابی ہے اور یہ بھی ہو سکتا ہے کہ پیٹ میں کیڑے ہوں اور یہ بھی ممکن ہے کہ غذا میں ایسی کمی ہے کہ حیاتین ج نہیں مل رہی ہے۔ آپ زیادہ سے زیادہ کچی سبزیاں کھانا شروع کر دیں۔ کھٹے پھل، گاجر، مولی زیادہ کھائیے۔ گائے کا گوشت قطعی ترک کر دیں۔ نیم کے سبز پتے پانی میں جوش دیں اور اس پانی سے دن میں دو بار کلیاں کریں۔ کسی دواخانے سے "سنون پوست مغیلاں" لے لیں اور دانتوں پر ملیں۔

سوال : ایک حادثے میں دانتوں پر چوٹ لگی۔ اب وہ ہلتے ہیں۔ بڑی تکلیف ہے۔ کیا کروں؟ (محمد کاشف خاں، کراچی)

جواب : درخت نیم کے تازہ پتے پانی میں پکائیں۔ چھان لیں۔ اس میں کوئی ایک ماشہ کتھا ملائیے۔ اس سے روزانہ کلیاں کریں۔ حیاتین ج ۵۰۰ ملی گرام کی ایک ٹکیا روز کھائیے۔ کسی دوا خانے سے سنون پوست مغیلاں خرید کر دانت اس سے صاف کریں۔

سوال : عمر ۱۵ سال ہے۔ میرے دانت کھوکھلے ہوگئے تھے جو میں نے پُر کرا لیے ہیں، لیکن پھر بھی میں یہ محسوس کر رہا ہوں کہ میرے دانت تھوڑے تھوڑے کر کے گر رہے ہیں۔ مہربانی فرما کر اپنے مفید مشورے سے نوازیے۔

(مختار سرور خان، میانوالی)

جواب : آپ نے اکثر نونہالوں کی طرح اپنے دانتوں کی صفائی سے غفلت برتی ہے۔ رات کو بغیر دانت مانجھے جو نونہال سو جاتے ہیں ان کے دانتوں کے درمیان اٹکے ہوئے غذا کے ذرے اور ریزے سڑ جاتے ہیں اور دانتوں کو تباہ کر دیتے ہیں۔

اچھا ہے کہ میرے پیارے نونہال اس کا خیال رکھیں اور صبح و شام دانتوں کو صاف کیا کریں۔ بغیر دانت صاف کیے ہر گز نہ سویا کریں۔

ایک تو یہ ہے کہ آپ "مسواک ہمدرد پیلو ٹوتھ پیسٹ" شروع کریں۔ یہ اچھی چیز ہے۔ یہ دانتوں کو خراب ہو جانے سے بچاتی ہے۔ ہاں اگر نیم کی مسواک مل جائے تو وہ بھی اچھی چیز ہے۔ کیکر کی مسواک اور بھی اچھی ہے۔

سوال : عمر ۱۹ سال ہے۔ میرے دانت بہت خراب ہو رہے ہیں۔ نیچے کی طرف کالے کالے ہو کر پھر وہاں سوراخ بن جاتے ہیں۔ تمام دانتوں کا یہی حال ہے جب کہ میں باقاعدگی سے برش بھی کرتی ہوں۔ (چندا ناصر، کراچی)

جواب : یقیناً آپ کے دانتوں کو مرض لاحق ہوگیا ہے۔ ایسی صورت اسی وقت پیدا ہوتی ہے کہ جب انسان مسلسل میٹھی چیزیں خوب کھائے اور دانتوں کی صفائی سے غفلت برتے۔ غذائی اجزا دانتوں پر اور ریخوں میں جمے رہیں۔ رات بھر گزر جائے اور دانتوں پر بھاری گزر جائے۔

اب سب سے پہلی بات صفائی پر توجہ۔ پیلو مسواک سے دانتوں کی صفائی: صبح اٹھتے ہی اور رات کو سوتے وقت لازماً پیلو مسواک سے دانتوں کی صفائی۔ وٹامن سی والے پھلوں کا زیادہ سے زیادہ استعمال: چکوترا، لیموں، آلو بخارا وغیرہ۔ وٹامن سی کی ۵۰۰ ملی گرام کی ایک ٹکیا روز کھائیے۔ ہمدرد نے "وی سی" نام سے یہ ٹکیاں بنائی ہیں۔ دوسری کمپنیاں بھی بناتی ہیں۔ "سنون مجلی" ایک اچھا منجن ہے۔ صندل سے بنتا ہے۔ یہ بھی لگائیے۔

دانتوں میں جب خرابی ہو، مسوڑے نرم ہوں تو گائے، بھینس کا گوشت سخت مضر ہوتا ہے۔

سوال : عمر ۱۷ سال ہے۔ میرے دانتوں پر زرد رنگ کی باریک سی تہ جمی ہوئی ہے۔ برش کرتا ہوں، لیکن کوئی فرق نہیں پڑتا۔ ازراہ کرم علاج تجویز فرما دیں۔

(خلیق ربانی خلیق، رجڑ)

جواب : جناب خلیق ربانی صاحب! زردتہ آپ کے دانتوں کا قدرتی رنگ ہے۔ جس طرح انسان کالا، گورا، سرخ اور زرد ہوتا ہے، اسی طرح دانتوں کا رنگ بھی سفید، زردی مائل سفید ہوتا ہے۔ غالباً اس رنگ میں کوئی تبدیلی نہیں آئے گی۔ منجن وغیرہ کام نہیں کریں گے۔ آپ اپنی غذا کو درست کرلیں اور گوشت کم کریں۔ بڑے گوشت کو اپنے لیے مضر سمجھ لیں۔ سبزیاں اور پھل زیادہ سے زیادہ کھائیے۔ شاید کوئی تبدیلی آجائے۔ پیلو درخت کی مسواک شروع کردیں۔ ناریل (کھوپرا) تازہ روزانہ کھالیا کریں۔

سوال : عمر ۱۵ سال ہے۔ میرے دانتوں پر پپڑی جم گئی ہے۔ دانت چمک دار نہیں ہیں۔ آپ سے درخواست ہے کہ کوئی علاج تجویز فرمادیں۔ (منظور عالم)

جواب : میری رائے ہے کہ آپ کو دانتوں کے کسی اچھے ماہر سے مشورہ کرلینا چاہیے۔ ممکن ہے کہ اس پپڑی کو صاف کیا جاسکے۔ ویسے میں "سنون مجلی" کا مشورہ دوں گا۔ یہ برادہ صندل سے تیار ہوتا ہے۔ اچھا منجن ہے۔ اگر گوشت زیادہ کھایا جارہا ہے تو اس پر غور کرنا چاہیے کہ انسانی جسم کو ہفتے میں دو تین بار سے زیادہ گوشت کی ضرورت نہیں ہے۔ زیادہ گوشت کھانا بھی اچھا نہیں ہے۔ گائے کا گوشت مسوڑوں اور دانتوں کو خراب کرتا ہے۔

سوال : میں جماعت دہم کی طالبہ ہوں۔ کچھ دنوں سے میرے ہونٹ اور مسوڑے بہت کالے ہوگئے ہیں۔ میں بہت پریشان ہوں۔ آپ توجہ دیں۔

(ا ب ج، کراچی)

جواب : بہ ظاہر یہ کیفیت جسم کو صحی اجزائے غذائی میسر نہ آنے کی وجہ سے پیدا ہوئی۔ شاید حیاتین ج کی کمی کا اس میں سب سے زیادہ دخل ہے۔ آپ ایسی غذائیں بہ کثرت کھائیے کہ جو سبزیوں اور پھلوں پر مشتمل ہوں اور گوشت کا

استعمال کم سے کم کرنا چاہیے۔ مثلاً آب لیموں تازہ' مالٹے' سنگترے آپ کے لیے اچھے رہیں گے۔ آم میں بھی بہ کثرت حیاتین ج ہوتی ہے۔ اس سے نہ صرف حیاتین ج میسر آئے گی' بلکہ آپ کی صحت کی بہتری کا بھی سامان ہو جائے گا۔

سوال : میری امی کی عمر ۳۰ سال ہے۔ ان کے مسوڑوں پر کالے دھبے پڑ گئے ہیں۔ زبان کے ارد گرد بھی ہو گئے ہیں۔ (شمائلہ اکرام ورک' کراچی)

جواب : غالب گمان یہ ہے کہ یہ کسی اینٹی بایوٹک دوا کا اثر ہے۔ میرا مشورہ یہ ہے کہ آپ کی والدہ محترمہ گل منڈی ۶ گرام کا جوشاندہ چند ہفتے نوش فرمالیں۔ اس کے ساتھ اگر وٹامن بی کی ایک گولی یا حب کثیر الحیاتین کھالیں تو اچھا ہے تاکہ جگر کو بھی مدد مل سکے۔

پائیریا

سوال : عمر ۱۸ سال ہے۔ میرے دانتوں میں ۳ - ۴ سال سے پائیریا ہے۔ منہ سے بدبو آتی ہے۔ مسوڑے کالے ہوگئے ہیں اور دانتوں کی جڑیں نکل چکی ہیں۔ جسم میں خون کی بھی کمی ہے۔ چکر آتے ہیں۔ ہاضمہ بھی ٹھیک نہیں۔

(ف ق' حیدر آباد)

جواب : گائے بھینس کا گوشت کھانا چھوڑ دیں۔ اس سے مسوڑے لازماً خراب ہوتے ہیں۔ ویسے بھی یہ بڑا گوشت انسان کے لیے اچھی غذا نہیں ہے۔ اس میں مرض ہے۔

آپ کے جسم میں حیاتین ج کی کمی ہوگئی ہے۔ اسے پورا کریں۔ لیموں میں یہ حیاتین کافی ہوتی ہے۔ ویسے تو بہت سے پھلوں میں بھی یہ موجود ہے۔ ترکاریوں میں بھی ہوتی ہے۔ سوئے کا ساگ بھی حیاتین ج کا مخزن ہے۔

دانتوں کی صفائی پابندی اور باقاعدگی سے کریں اور اپنے مسوڑوں کو شہادت کی

انگلی سے نرمی کے ساتھ مالش کریں، صبح بھی رات کو بھی۔ ۴ - ۵ منٹ انگلی سے مسوڑوں کی مالش کافی ہوگی۔ پیلو کو دنیا بھر میں دانتوں کا محافظ قرار دیا گیا ہے۔ ہمدرد کا پیلو توتھ پیسٹ قابل اعتماد چیز ہے۔

سینے اور پھیپھڑے کی بیماریاں

سینہ، پسلی اور پھیپھڑے کی تکلیف

سوال : میرے سینے میں کبھی کبھی اچانک درد اٹھتا ہے۔ یہ شکایت تقریباً دو تین سال سے ہے۔ جب سانس کچھ دیر کے لیے روک لیتا ہوں تو درد دور ہو جاتا ہے۔ براہ کرم علاج بتائیں۔ (حافظ احمد ولی اللہ ارباب، سکھر)

جواب : بہ ظاہر یہ دل کی کوئی تکلیف نہیں ہے۔ اس کو آپ سینے کا بائنٹا کہہ سکتے ہیں۔ آپ نے دیکھا ہوگا کہ بائنٹے کبھی پیروں، ہاتھوں میں بھی آجاتے ہیں۔ یہ کیفیت عموماً جسم میں حیاتین ب کی کمی کی وجہ سے ہوتی ہے۔ ہمارا اپنا جگر قدرتی حیاتین ب بناتا ہے، مگر کبھی جگر کی خرابی سے یہ حیاتین سازی رک جاتی ہے یا کم ہو جاتی ہے۔ اس صورت کو مناسب احتیاط سے درست کیا جاسکتا ہے، مثلاً زیادہ چکنی چپڑی روٹی یا غذا نہ کھائیں تاکہ جگر پر بوجھ نہ پڑے۔ لیموں کا تازہ رس پانی میں ملا کر پینے سے جگر کو اچھی طرح کام کرنے میں مدد ملتی ہے۔

سوال : میرے سینے میں دائیں طرف درد ہوتا ہے۔ (حیات اللہ حیات)

جواب : ہو سکتا ہے کہ کبھی کوئی چوٹ لگ گئی ہو جو درد کا سبب ہو۔ گرم پانی سے سینک لیں اور کوئی بام مل لیں۔

سوال : کبھی کھیل یا دوڑ کے دوران میرے سینے میں درد ہوتا ہے۔ اس کی کیا وجہ

ہے؟ میرے ایک دوست کے بھی بائیں طرف درد ہوتا ہے اور وہ دوڑ نہیں سکتا۔
(محمد جاوید اختر' عبد القیوم آرائیں' کراچی)

جواب : بچے جن کو موتی جھرا (ٹائی فائڈ) ہو جاتا ہے' غلط علاج اور عدم احتیاط سے ان کے قلب پر دباؤ پڑ جاتا ہے اور صمامات قلب (دل کی کواڑیاں) مضروب ہو جاتے ہیں۔ اگر ایسا ہے تو کسی ماہر امراض قلب سے مشورہ کرنا چاہیے۔ آپ کے دوست کے بارے میں میرا خیال ہے کہ ان کا دل بڑھ گیا ہے۔

سوال : سینے کو دبانے سے سخت درد ہوتا ہے۔ ڈاکٹری علاج سے کوئی فائدہ نہیں ہوا۔ آپ کوئی حل بتائیں۔ (محمد اشرف' ساہارو)

جواب : بہ ظاہر یہ عضلاتی (گوشت کا) درد ہے اور کسی مناسب بام سے اسے دور ہو جانا چاہیے۔ ہو سکتا ہے کہ کھیل کود کے دوران کوئی چوٹ لگ گئی ہو۔ آپ کسی اچھے دوا خانے سے قیروطی آرد کرسنہ خرید لیں اور رات کو درد کی جگہ اس کو چند دن مل لیں۔ ان شاء اللہ فائدہ ہوگا۔

سوال : میں جب بھی فٹ بال کھیلتا ہوں تو میری پسلی میں درد ہوتا ہے جس کی وجہ سے میں دوڑ نہیں سکتا۔ (ظفر اقبال' کراچی)

جواب : شاید آپ کے جگر میں کوئی سدہ ہے۔

بادیان ۳ گرام' پودینہ خشک ۳ گرام' آلو بخارا خشک ۳ دانے۔ ان تینوں کو ایک گلاس پانی میں جوش دیں اور چھان کر پی لیں۔ ۱۰۔۱۵ دن ایسا کریں' فائدہ ہوگا۔ یا دونوں وقت کھانا کھانے کے بعد دو دو گولیاں حب کبد نوشادری کی استعمال کریں۔

سوال : میری عمر ۱۶ سال ہے۔ دو سال سے میری چھاتیاں ضرورت سے زیادہ پھولی ہوئی ہیں' بالخصوص دائیں طرف۔ اس کی وجہ سے شدید احساس کم تری کا شکار ہوں۔ (عبد الرحیم' حیدر آباد)

جواب : اگر آپ موٹے زیادہ ہیں تو سینے کے غدود کا پھولا ہوا ہونا کوئی ایسی بات نہیں ہے، لیکن اگر آپ دبلے پتلے ہیں اور سینہ پھول رہا ہے تو یہ صورت حال قابل توجہ ہے۔ اس کا علاج بڑی احتیاط سے کرنے کی ضرورت ہے۔ مناسب یہ ہے کہ آپ حیدر آباد میں کسی اچھے معالج سے مشورہ کر لیں۔

سوال : عمر ۱۳ سال ہے۔ میرے سینے میں بلغم جما ہوا ہے اور دماغ بھی کم زور ہے۔ برائے مہربانی کوئی علاج تجویز فرمائیں۔ بہت پریشان ہوں۔

(امتیاز احمد خاں، کراچی)

جواب : ایسا معلوم ہوتا ہے کہ آپ کا گھر ایسی جگہ ہے جہاں صاف ہوا کا گزر کم ہے اور دھواں وغیرہ کا زیادہ زور ہے۔ پھیپڑوں کو اوکسی جن کم مل رہی ہے اور ان میں تازگی نہیں آرہی ہے۔ یہ بھی ممکن ہے کہ نزلہ زکام بار بار ہو رہا ہو۔ اس سے بھی ذہن کم زور ہو جاتا ہے اور سینے پر بلغم جم جاتا ہے۔ آپ صبح خمیرۂ ہمدرد ۶ گرام کھانا شروع کر دیں۔ اس کے ساتھ "تلسین" کا ایک چمچہ گرم پانی میں گھول کر پی لیا کریں۔ چند روز میں سینہ صاف ہو جائے گا۔

سوال : عمر ۱۷ سال ہے۔ میری پسلی میں درد ہوتا ہے۔ کافی علاج کرایا، مگر کوئی فائدہ نہیں ہوا۔ کبھی کبھی اچانک درد شروع ہو جاتا ہے۔ آپ ازراہ کرم اس مرض کا علاج بتائیے۔ (عبد الرحیم، کراچی)

جواب : میرے بچے! اتنا تو لکھ دیا ہوتا کہ کون سی پسلی؟ دائیں یا بائیں؟ دائیں جانب تو جگر ہوتا ہے اور بائیں جانب تلی۔ اب اگر پسلی کا درد اوپر سینے میں ہے تو یہ پھیپڑے کا درد بھی ہو سکتا ہے اور یہ مسئلہ قلب کا بھی ہو سکتا ہے۔ اچھا ہے کہ آپ کسی اچھے معالج کو دکھا دیں۔

سوال : میری عمر ۱۱ سال ہے۔ میں بہت کم زور ہوں۔ تھوڑا سا چل پھر لوں تو

سانس پھول جاتا ہے۔ سینے میں اکثر بائیں طرف درد رہتا ہے۔ ازراہ کرم علاج بتائیے۔ (ارشاد احمد' کراچی)

جواب : کہیں ایسا تو نہیں ہے کہ بچپن (ابتدائی عمر) میں موتی جھرا ہوا ہو اور اس کا صحیح علاج نہ ہوا ہو اور دل میں کوئی ڈوری (صمام) کم زور پڑ گئی ہو۔ ممکن ہے کہ جوڑوں کا درد ہو گیا ہو۔ اس سے بھی قلب کو نقصان پہنچتا ہے۔

یہ سانس پھولنا کم زور قلب کی علامت ہے۔ اچھے معالج سے رجوع کرنا چاہیے تاکہ تشخیص صحیح ہو سکے۔

سوال : میری عمر ۴۰ سال ہے۔ میں نے بہت ڈاکٹروں کا علاج کرایا' لیکن فائدہ نہیں ہوا۔ میرے پھیپڑوں میں درد ہے اور سانس لینے میں دشواری ہوتی ہے۔ میں بہت ہی پریشان ہوں۔ آپ کوئی علاج بتائیں کہ مجھے آرام آجائے۔
(گلاب فاطمہ' کوثری)

جواب : یہ بڑا مشکل کام ہے کہ میں آپ کے لکھے ہوئے مختصر حال سے مرض کے بارے میں کسی نتیجے پر پہنچ سکوں۔ نہ جانے کیا صورت حال ہے؟ پھیپڑے کم زور ہیں یا ان میں زخم ہوگئے ہیں؟ سانس لینے میں دشواری سے شبہ ہوتا ہے کہ دمہ (ضیق النفس) نہ ہو۔ آپ کو بہر صورت کسی معالج کو دکھانا ہو گا۔ ویسے ایک اچھی تدبیر اسی وقت ذہن میں آئی ہے۔ آپ برگ تلسی خشک ۶ گرام لے لیں۔ اسے ایک گلاس پانی میں ڈال کر جوش دیں اور چھان کر صبح و شام پینا شروع کر دیں۔ اس سے ضرور آرام ملے گا۔

سوال : عمر ۱۵ سال ہے۔ سینہ تنگ اور کم زور ہے۔ اسے مضبوط بنانے کے لیے آپ کے مشورے کا محتاج ہوں۔ (تحمید اللہ پشاور' محمد اخلاق خاں' کراچی)

جواب : آپ نے یہ نہیں لکھا کہ آپ کے سینے کا ناپ کیا ہے؟ تاہم اگر یہ کم

ہے اور خلقی یعنی کوئی پیدائشی کم زوری نہیں ہے تو سینے کی مناسب ورزش سے سینہ چوڑا کیا جاسکتا ہے۔ ہمارا ثقافتی ڈنٹر پیلنا اس کے لیے بہت اچھا ہے۔ دو کرسیاں لیں۔ ان کو آمنے سامنے رکھیں۔ دونوں کے درمیان فاصلے کا حساب آپ اپنے حالات کے مطابق رکھیے۔ دونوں ہاتھ کرسیوں پر رکھ لیں اور ڈنٹر پیلیں۔ یہ آسان اور اچھی ورزش ہے۔ کرسیاں نہ ہوں تو دو ایک سائز کی موٹی اینٹیں زمین پر رکھ کر بھی ڈنٹر پیلے جاسکتے ہیں۔

اس کے علاوہ صبح ہی صبح جب سورج نکل رہا ہو اس کے سامنے کھڑے ہو کر تازہ ہوا میں خوب گہرے سانس لیں۔ خوب گہرا سانس اندر لے کر ذرا دیر روکیں اور پھر پوری طرح باہر نکال دیں۔ ۱۰ - ۱۵ یا اس سے زیادہ بار یہ ورزش کریں۔

سانس پھولنا

سوال : میری عمر ۱۵ سال ہے۔ مجھے گزشتہ پانچ ماہ سے سانس کا مرض ہے۔ میرے والد محترم نے مجھے کئی ڈاکٹر صاحبان کو دکھایا ہے، لیکن کوئی فائدہ نہیں ہوا۔ مجھے ہر رات کو تین چار بجے کے قریب سانس کا دورہ پڑتا ہے اور کھانسی شدت اختیار کر جاتی ہے۔ (عبد الکریم برکت علی)

جواب : مجھے بہت دکھ ہوا ہے کہ میرے پیارے جوان کو ایک برا مرض لگ گیا ہے۔ غالباً نزلہ زکام زیادہ رہتا ہوگا اور اس کا صحیح علاج نہیں ہوا ہوگا۔ نہ جانے آپ کس شہر میں رہتے ہیں۔ اگر یہ کراچی ہے تو اس لحاظ سے یہ شہر خاصا دشمن ہے یعنی اس شہر میں خاصے دشمن صحت آباد ہیں۔ جن لوگوں کی بسیں ہیں اور یہ بسیں دھواں اگل رہی ہیں، ان کا یہ دھواں پھیپڑوں کے لیے دشمن ہے۔ سانس کا مرض، دق و سل کا مرض، اس دشمن سے پھیل رہا ہے۔ اب آپ سب سے پہلے تو یہ کام کریں کہ صبح کھلے میدان میں جاکر تازہ ہوا میں ۱۵ - ۱۶ منٹ خوب گہرے سانس لیں اور زیادہ سے زیادہ اوکسی جن پھیپڑوں کے ذریعہ سے اپنے خون میں

جذب کریں۔ اس سے ہوا کی نالیاں جو تنگ ہو کر سانس کا مرض پیدا کرتی ہیں، ذرا کھل جاتی ہیں۔ دوا فی الحال یہ ہے:

صبح اور رات: ربولین ایک قرص۔ لعوق سپستاں ۱۲ گرام، پانی میں گھولیں اور اس کے ساتھ ربولین کھالیں۔ شام: صدوری دو چمچے۔

مہینے بیس دن دوا جاری رکھیں۔ سانس کو ضرور فائدہ ہوگا، مگر اس کے بعد آئندہ کے لیے کسی اچھے معالج سے مشورہ کریں۔

سوال: عمر ۱۴ سال ہے۔ مجھے سانس کا مرض ہے۔ ہومیو پیتھک کا علاج کرایا، مگر فائدہ نہیں ہوا۔ ایلو پیتھک کی دوا میں کھاتی نہیں ہوں۔ ازراہ کرم کوئی علاج تجویز فرما دیں۔ (ع ش، کراچی)

جواب: غالباً یہ پیدائشی تکلیف ہے۔ نہ جانے آپ نے اب تک کیا علاج کرایا ہے۔ یہ تو توقع ہے کہ آپ کے معالج نے آپ کا پیٹ کیڑوں سے صاف کر دیا ہوگا۔ کیا آپ کو کسی نے گہرے سانس لینے کی ورزش بتائی ہے؟ آپ کو تازہ ہوا میں کھڑے ہو کر روزانہ ۱۰ - ۱۲ منٹ نہایت گہرے سانس لینے کی مشق کرنی چاہیے۔ اگر نزلہ زکام بار بار ہو جاتا ہو تو اس کا تدارک کرنا چاہیے۔

درج ذیل نسخہ صبح و شام کافی دنوں تک پینا چاہیے:

تخم میتھی ۳ گرام، زوفائے خشک ۳ گرام، دمہ بوٹی ۳ گرام، سپستاں ۵ دانے، خولنجان ۳ گرام۔ ان سب کو پانی میں جوش دے کر چھان کر پی لیں۔

سوال: میری والدہ کی عمر ۴۵ سال ہے۔ ان کا وزن ۵۵ کلو ہے۔ زیادہ چلتی ہیں تو ان کا سانس پھولنے لگتا ہے۔ کمر میں اکثر درد رہتا ہے۔ ہائی بلڈ پریشر کی بھی مریضہ ہیں۔ کبھی دیر سے کھانا کھانے پر، کھانے سے پہلے اور کھانے کے بعد بھی تقریباً ایک گھنٹہ درد رہتا ہے۔ (عاصم رضا جعفری، کراچی)

جواب: محترمہ اماں کے بارے میں میری رائے ہے کہ ان کا قلب بڑھ گیا ہے۔

غالباً ان کو ہائی بلڈ پریشر زیادہ دنوں سے ہے۔ ان کو سب سے پہلے اپنی غذا میں نمک کم کرنا چاہیے۔ گائے کے گوشت کو تو ہاتھ بھی نہ لگائیں۔ ان کو درج ذیل دوائیں دیں :

صبح اور رات : پودینہ سبز تازہ ۵ گرام ' ادرک تازہ ۳ گرام۔ پان سبز ایک عدد' آلو بخارے ۳ عدد۔ ان سب کو ڈیڑھ کپ پانی میں جوش دیں۔ چھان کر پی لیں۔ ۲۰ - ۲۵ دن جاری رکھیں۔

سوال : عمر ۱۲ سال ہے۔ بچپن سے سانس کی مریضہ ہوں۔ اس کی وجہ اور علاج بتائیں۔ (صدیق رفیق' کراچی)

جواب : بہ ظاہر تو آپ کو دمے کا عارضہ ہے۔ سانس کی نالیوں میں تنگی پیدا ہو جانے سے یہ مرض پیدا ہوتا ہے۔ ہو سکتا ہے کہ آپ کو پیدائشی اگزیما ہو اور اسے آرام ہو گیا ہو۔ اس سے بھی دمہ پیدا ہو سکتا ہے۔ نہ جانے آپ نے اپنا خون کبھی ٹیسٹ کرایا ہے یا نہیں؟ ضرورت اس کی ہے کہ آپ کسی اچھے طبیب سے اپنا علاج کرائیں۔ گیہوں کی بھوسی چائے کا چمچہ بھر' دودھ یا پانی میں جوش دے لیں۔ چھان کر اس میں ذرا سا شہد ملا کر پی لیا کریں۔ اس سے دمے کی تکلیف کم ہونے کا امکان ہے۔

سوال : میں دوڑتا ہوں تو میرا سانس پھول جاتا ہے اور میرے سر میں درد ہونے لگتا ہے۔ ازراہ نوازش آپ کوئی علاج بتائیے۔ (محمد خالد اعوان' حیدر آباد)

جواب : جب انسان دوڑ لگاتا ہے تو فطری طور پر اس کا سانس پھولتا ہے۔ یہ تو کوئی مرض نہیں ہے۔ ہاں بھاگنے کے بعد درد سر ہو جانا ضرور غور طلب ہے۔ شاید اس کی وجہ یہ ہو کہ آپ ضرورت سے زیادہ دوڑتے ہیں اور اس وجہ سے تکان ہو جاتی ہے۔ تھکن سے بہر حال بچنا چاہیے۔

سوال : میری عمر پندرہ سال ہے۔ مجھے ریس (دوڑ) لگانے کا بہت شوق ہے، مگر جب دوڑتا ہوں تو ایک تو میری سانس بہت چڑھ جاتی ہے اور دوسرے میری ٹانگوں میں بہت درد ہوتا ہے۔ کیا کروں؟ ایسا مشورہ دیں کہ نہ سانس چڑھے، نہ ٹانگوں میں درد ہو اور دوڑ بھی لگا سکوں۔ (غلام حسین ضیا، جھنگ)

جواب : مناسب صورت یہ ہے کہ پہلے آپ پیدل تیز رفتار سے چلنے کی مشق کریں۔ چند دن بعد پھیپڑے اس کے عادی ہو جائیں گے اور قلب اس کے لیے تیار ہو جائے گا۔ اس کے بعد دوسرا مرحلہ ریس (دوڑ) کا آتا ہے۔ یہ صحیح نہیں ہے کہ آپ بھاگیں تو پہلے دن ہی کلو میٹر بھر دوڑ لیں۔ چوتھائی کلو میٹر سے شروع کریں۔ ایک دو ہفتے کے بعد آدھا کلو میٹر اور پھر اسی طرح بڑھاتے جائیں، مگر بہت زیادہ دوڑنا بھی اچھا نہیں ہے سوائے اس کے کہ آپ کسی مقابلے میں حصہ لینا چاہتے ہوں۔

دمہ

سوال : میرے والد صاحب کی عمر ۵۰ سال ہے۔ انھیں دمے کی بیماری ہے۔ ازراہ کرم کوئی علاج بتائیں۔ (عبد الرشید راہی، کالا باغ)

جواب : برگ تلسی خشک ۶ گرام، دمہ بوٹی ۶ گرام، پستاں ۷ دانے۔ ان تینوں جڑی بوٹیوں کو پانی میں جوش دے کر ذرا سا شہد ملا کر صبح اور رات کو پینے سے دمے کو فائدہ ہوتا ہے۔ اگر یہ مل نہ سکیں تو "ربولین" ایک قرص ہمراہ لعوق سپستاں ۱۲ گرام، پانی میں گھول کر صبح اور رات کو پئیں۔ "صدوری" گاہے گاہے لیتے رہیں۔ قبلہ والد صاحب کو تازہ ہوا میں کھڑے ہو کر صبح کئی منٹ تک خوب گہرے سانس لینے چاہئیں۔

سوال : عمر ۱۲ سال ہے۔ سردیاں شروع ہوتی ہیں تو دمہ شروع ہو جاتا ہے۔ رات

بھر کھانسی رہتی ہے۔ دھوئیں اور گرد و غبار سے چھینکیں آنا شروع ہو جاتی ہیں۔
(کامران' لاہور)

جواب : ہاں بھئی آپ کو واقعی دمہ ہے: دھوئیں اور گرد و غبار سے چھینکیں آنا واضح طور پر یہ بتاتا ہے کہ ان دونوں سے آپ کا جسم میل نہیں کھاتا۔ اسے آج کی زبان میں "الرجی" کہتے ہیں۔ ایک بات تو یہ ہوئی کہ جہاں تک ممکن ہو دھوئیں سے بچیں اور گرد و غبار سے دور رہیں۔ دوا کے طور پر:

صبح و شام : تخم میتھی ۶ گرام' خولنجان ۶ گرام' برگ تلسی ۶ گرام۔ پانی میں جوش دیں اور چھان کر ذرا سا خالص شہد ملا کر پی لیں۔ اگر "ایزمین" ہمدرد کی ایک ایک ٹکیا ساتھ لے لیں تو زیادہ اچھا ہے۔ تازہ ہوا میں تیز رفتار فوجی مارچ کرنا اور گہرے سانس لینا ایک اچھی ورزش ہے۔ پھیپڑے اس سے صاف ہوتے ہیں۔ غذا میں ترش چیزیں ترک کر دینی چاہئیں۔ اچھا ہے کہ گائے بھینس کا گوشت نہ کھایا جائے۔

سوال : عمر ۱۴ سال ہے۔ جب میں چھ ماہ کی تھی تو مجھے دمے کی شکایت ہوئی تھی۔ سردی ہو یا گرمی مجھے ہر وقت دمے کی شکایت ہوتی ہے۔ کھانسی رہتی ہے۔ گرد و غبار سے چھینکیں آنی شروع ہو جاتی ہیں۔ بہت سے ہسپتالوں میں گئی' مگر کچھ فائدہ نہ ہوا۔ بہت پریشان ہوں۔ کیا کروں؟ ازراہ کرم کوئی علاج تجویز فرمائیں۔ ممنون ہوں گی۔ (فوزیہ اقبال' کراچی)

جواب : غالباً اگزیما (خارش) وغیرہ نہیں ہوگی ورنہ ضرور لکھتیں! بالعموم پیدائشی دمے کے ساتھ اگزیما بھی ہوتا ہے۔ اگزیما ہوتا ہے تو دمہ کم ہو جاتا ہے۔ دمے کا زور بڑھتا ہے تو اگزیما کم ہو جاتا ہے۔

خیر مندرجہ ذیل نسخہ مفید ہوگا:

صبح و شب : تخم میتھی ۶ گرام' گل گاؤ زبان ۲ گرام' خولنجان ۳ گرام' سپستاں ۶ دانے۔ ان کو پانی میں جوش دے کر چھان کر ہمراہ "ایزمین" ۱ عدد صبح اور

رات کو سوتے وقت پئیں۔ ایک ماہ تک مسلسل پینے کے بعد حالات بتائیں۔

سوال : عمر ۱۴ سال ہے۔ چار سال سے دمے کا مریض ہوں۔ کم زور بہت ہوں۔ علاج کرایا افاقہ نہیں ہوا۔ آپ ہی کوئی علاج بتا دیں۔ (ذیشان احمد، کراچی)

جواب : آپ کا شمار ان لوگوں میں ہوتا ہے جن کو کراچی کی آب و ہوا ناموافق رہتی ہے۔ ذرا اس شہر پریشاں سے باہر جائیے، دیکھیے، درد رک جائے گا، مگر کتنے لوگ باہر جائیں! تخم میتھی نیم کوفتہ ۶ گرام، خولنجان ۶ گرام، دمہ بوٹی ۶ گرام۔ قدرت کی عطا کردہ ان تینوں جڑی بوٹیوں کو دو کپ پانی میں جوش دیں اور چھان کر پی لیں۔ غالباً ایک وقت رات کو پینا کافی ہوگا۔ صبح بھی حسب ضرورت پی سکتے ہیں۔

صبح کسی کھلے میدان میں چلے جائیے۔ طلوع ہوتے سورج کے سامنے کھڑے ہو کر کم از کم ۲۵ - ۳۰ بار خوب گہرے سانس لیں۔ پھر ذرا آدھا میل خوب تیز رفتار سے چلیں اور گہرے سانس لیتے رہیں۔ آپ کو اس سے فائدہ ہوگا۔

سوال : میری امی کی عمر ۴۰ سال ہے۔ ان کو دس سال سے دمہ ہے۔ ایسا علاج بتائیے جس سے یہ بیماری ختم ہو جائے۔ (محمد منیر خاں، کراچی)

جواب : دمے کے بہت سے اسباب ہو سکتے ہیں۔ اب معلوم نہیں کہ آپ کی والدہ محترمہ کے ساتھ کیا صورت ہے؟ خیر، ان کو حسب ذیل نسخہ صبح و شام پینا چاہیے جو اکثر حالات میں فائدے مند رہتا ہے۔

دمہ بوٹی ۶ گرام، خولنجان ۶ گرام، سپستاں ۹ دانے، برگ تلسی ۶ گرام۔

ان سب کو جوش دے لیں، چھان لیں۔ اس میں شہد ۱۲ گرام ملا کر صبح و شام نوش فرمائیں۔

سوال : میرا بھائی دمے کا مریض ہے۔ سانس اوپر نیچے ہوتا رہتا ہے۔ اس بیماری کا کوئی علاج بتا دیں۔ نوازش ہوگی۔ (عاشق حسین اترا، لیہ)

جواب : عاشق میاں! آپ کے بھائی کی عمر کیا ہے؟ آپ ایسا کریں کہ لیٗہ میں کسی اچھے طبیب سے مشورہ کرلیں۔ اس مرض کے علاج کے لیے طبیب کی مسلسل توجہ درکار ہے۔ تجربے کار معالج آپ کے بھائی کے خون کا امتحان ضرور کرائیں گے، کیوں کہ بعض اوقات خون میں "ایسائی نوفلس" کی تعداد بڑھ جاتی ہے جس کا علاج کرتے وقت "آرسینک" کی ضرورت پڑتی ہے۔ یہ قدرتی طور پر خوبانی کی گٹھلی کے بیج میں ہوتا ہے۔ دمے کے مریضوں کے لیے خوبانی کا مغز فائدہ دیتا ہے۔

کھانسی

سوال : میری چھوٹی بہن جس کی عمر ڈھائی سال ہے، اس کو پیدائشی کھانسی ہے۔ بہت علاج کرایا، لیکن فائدہ کچھ نہ ہوا۔ براہ کرم آپ ہی کوئی علاج تجویز فرمائیں۔

(عابد علی، کراچی)

جواب : ننھی بہن کو آپ صرف لعوق سپستاں دیں۔ ۳ گرام یہ لعوق گرم پانی یا نیم گرم عرق گاؤ زبان ۳۶ گرام میں گھول کر صبح و شام اور رات کو دیں۔ ان شاء اللہ اس سے فائدہ ہوگا۔

سوال : ۷۔۸ ماہ سے کھانسی ہے۔ تین ڈاکٹروں سے علاج کرا چکا ہوں۔ پہلے کبھی ایسی کھانسی نہیں ہوئی۔ علاج اور مشورے سے مطلع فرمایئے۔

(آفتاب بیگ، کراچی)

جواب : بہ ظاہر پھیپڑوں میں کوئی خرابی نظر آتی ہے۔ اچھا تو یہ ہے کہ سینے کا ایکسرے کرالیں تاکہ بات صاف ہو جائے اور علاج معقول اور صحیح ہو جائے۔ گیہوں کے آٹے کی بھوسی چائے کے دو چمچے برابر، عناب ۵ دانے۔ ان دونوں کو دو پیالی پانی میں جوش دے لیں اور چھان کر پی لیں۔ صبح اور رات دونوں وقت پینے سے سینے کی یبوست (خشکی) اور کھانسی رفع ہو سکتی ہے۔

سوال : عمر ۱۰ سال ہے۔ مجھے ایک سال سے خشک کھانسی ہے۔ بہت علاج کرایا، مگر کوئی فرق نہ پڑا۔ (محمد منیر خاں، کراچی)

جواب : پستاں ۷ دانے، خولنجان ۳ گرام، تخم میتھی ۳ گرام۔ یہ تینوں دوائیں پانی میں جوش دے کر پینا شروع کر دیں، صبح بھی اور شام بھی۔ جلد آرام ہو جائے گا۔ اگر آسانی مقصود ہو تو لعوق شیتہ ٦ گرام لے لیں اور اسے گرم پانی میں گھول کر چند دن پی لیں۔

سوال : میری بہن کو چھے ماہ سے خشک کھانسی ہے۔ بہت علاج کرایا، مگر فائدہ نہیں ہوا۔ اب آپ ہی کوئی علاج بتا دیں۔ (محمد ناصر، حیدر آباد)

جواب : گیہوں کی بھوسی کا جوشاندہ ایسی اکثر حالتوں میں فائدہ مند ہوتا ہے۔ موٹا پسا ہوا آٹا باریک چھلنی سے چھان لیں۔ اس میں سے جو بھوسی نکلے اس کا ایک چمچہ لیں اور پانی میں اس کو چائے کے انداز پر جوش دیں۔ اس میں ذرا سا میٹھا ملا سکتے ہیں۔ صبح نہار منہ پئیں۔ خشک کھانسی کے لیے فائدہ مند ہے۔ اس کے ساتھ ہی رات کو ۱۲ گرام لعوق پستاں گرم پانی میں ملا کر پی لیا کریں۔

سوال : عمر ۱۱ سال ہے۔ مجھے کھانسی اور نزلہ بہت ہوتا ہے۔ کبھی کھانسی ختم ہو جاتی ہے، مگر دوبارہ ہو جاتی ہے۔ کئی ڈاکٹروں کو دکھایا، لیکن کوئی فرق نہیں ہوا۔

(حمیرا حبیب)

جواب : یہ محترمہ حمیرا ضرور اسکول میں چھولے کھاتی ہوں گی۔ کھٹائی زیادہ، چٹ پٹے آلو چھولے! اس سے گلا خراب ہو جاتا ہے۔ مجھے تو ایسا لگتا ہے کہ ان صاحبہ کی عام صحت بھی کم زور ہے۔ اگر ایسا ہے تو صحت کا خیال کرنا چاہیے۔ خراب صحت کو اچھی غذا سے درست کرنا چاہیے۔ آپ کے گھر میں میتھی دانے (تخم میتھی) تو ضرور ہوں گے۔ ایک چائے کے چمچے کے برابر تخم میتھی ایک کپ پانی

میں جوش دے لیں۔ ہاں، اس میں ذرا سی آٹے کی بھوسی ملا لیں۔ چھان کر صبح و شب چند روز پی لیں۔ نزلہ کھانسی کو آرام آجائے گا۔

سوال : میری امی کو کافی عرصے سے کھانسی ہے۔ بلغم بھی آتا ہے۔ بہت علاج کرایا، لیکن کوئی فائدہ نہیں ہوا۔ گرمی میں بھی کھانسی ہوتی ہے، لیکن سردیوں میں بہت زیادہ ہو جاتی ہے۔ زیادہ دور چلنے سے سانس پھولنے لگتا ہے، کمر میں بہت درد رہتا ہے۔ (ناز علی، کراچی)

جواب : محترمہ امی کو بہ ظاہر دمہ (ضیق النفس) ہوگیا ہے۔ ان کے علاج کے لیے اچھے معالج کی نگرانی مناسب رہے گی۔ ویسے تلسی ۶ گرام، دمہ بوٹی ۶ گرام، جوش دے کر چھان کر کم از کم رات کو سوتے وقت مہینہ بھر تک پینے سے فائدہ ہونے کے قوی امکانات ہیں۔

سوال : عمر ۱۷ سال ہے۔ مجھے سردیوں میں اکثر کھانسی رہتی ہے۔ جس کی وجہ سے سینے میں جلن اور درد ہوتا ہے۔ ازراہ کرم کوئی بہتر مشورہ دیں۔

(م ط خ، وہاڑی)

جواب : جو لوگ سردیوں میں اپنا سینہ گرم نہیں رکھتے ان کو کھانسی رہتی ہے۔ سرد ہوا جب پھیپڑوں میں جاتی ہے تو بعض لوگوں کی ہوا کی نالیوں میں خراش پیدا کر دیتی ہے۔ اس کا اچھا علاج یہ ہے کہ بہدانہ ۱۰ - ۱۲ بیج منہ میں ڈال کر روزانہ چوسیں۔ اس کے لعاب سے فائدہ ہوتا ہے۔ سینے پر بام کی مالش بھی فائدہ کرتی ہے۔ تخم میتھی ۶ گرام، بہدانہ ۳ گرام، ایک کپ پانی میں جوش دے کر پینے سے فائدہ چند دن میں ہو جاتا ہے۔

سوال : عمر ۱۳ سال ہے۔ مجھے کھانسی ہے۔ علاج کیا، لیکن ٹھیک نہیں ہوا۔ آپ کوئی علاج تجویز فرمادیں۔ (محمد سلیم ہاشمی، اللہ آباد)

جواب : بات سمجھ میں نہیں آئی۔ آپ نے شاید کسی اچھے معالج سے رجوع نہیں کیا ہے۔ اب غضب یہ ہے کہ آپ نے اپنا حال بھی پورا نہیں لکھا۔ میرا خیال ہے کہ آپ کو کالی کھانسی ہے۔ اچھا ایسا کریں کہ برگ تلسی (تلسی کے پتے) بازار سے لے لیں۔ ۶ گرام لے کر ایک پیالی پانی میں جوش دیں اور چائے کی طرح چند دن پی لیں۔ اللہ تعالیٰ شفا دیں گے۔

سوال : میرے چھوٹے بھائی کی عمر تین سال ہے اور اسے کالی کھانسی ہو گئی ہے۔
(ملک عاشق حسین اترا' لیہ)

جواب : اچھا تو یہ ہے کہ آپ اپنے ننھے بھائی کو کسی اچھے حکیم یا ڈاکٹر کے پاس لے جائیں اور ان سے باقاعدہ علاج کرائیں۔ کالی کھانسی کی ایک مدت ہوتی ہے اور اس عرصے کے بعد ختم ہو جاتی ہے' مگر یہ ایک سے دوسرے کو لگ سکتی ہے' اس لیے علاج اور احتیاط پر ضرور توجہ کرنی چاہیے۔ کھوپرے کے خالص تیل (روغن نارجیل) کا آدھا آدھا چمچہ چائے والا صبح اور رات کو دینے سے فائدہ ہو سکتا ہے۔

دق و سل (ٹی بی)

سوال : ٹی بی کی بیماری کس وجہ سے ہوتی ہے؟ (امید علی عاقب' شاہی تمپ)

جواب : ٹی بی' ٹیوبر کلوسس کا مخفف ہے یعنی دق و سل۔ دق بالعموم پھیپڑوں کی ہوتی ہے' مگر دق ہڈیوں کی بھی ہو سکتی ہے' آنتوں کی بھی ہو سکتی ہے وغیرہ۔ دق و سل کا سبب ایک جرثومہ (عصائے درنی) ہوتا ہے جو پھیپڑوں کی ساخت کو کھو کھلا کرتا رہتا ہے۔ یہ جرثومے فضا میں موجود ہوتے ہیں' مگر ان کا حملہ صرف ان ہی لوگوں پر ہوتا ہے جن کی قوت مدافعت (مناعت) کم زور ہو جاتی ہے اور جن کی صحت خراب ہوتی ہے۔ صحت کی یہ خرابی اور مدافعت کی کم زوری ان لوگوں میں ہوتی ہے جو فاقہ کش ہوتے ہیں اور جن کو پوری غذا نصیب نہیں ہوتی۔ پھیپڑے

ان لوگوں کے کم زور ہو جاتے ہیں جن کو تازہ ہوا (او کسی جن) پوری طرح نہیں ملتی یا وہ ایسے ماحول میں رہتے ہیں کہ جہاں نہ سورج کی روشنی پہنچتی ہے اور نہ تازہ ہوا کا گزر ہوتا ہے۔

سوال : تپ دق کیا ہے' یہ مرض کب اور کیسے ہوتا ہے؟ اس سے بچاؤ اور علاج کے طریقے کیا ہیں؟ (سنجیدہ پروین پوٹھوہاروی' گوجر خاں)

جواب : انسان جب اپنی صحت سے غفلت برتتا ہے تو جسم بیماریوں کی لپیٹ میں آجاتا ہے۔ جن لوگوں کو نزلہ زکام بار بار ہو جاتا ہے اور ان کا ماحول بھی صاف نہیں ہوتا اور ان کی عام صحت بھی اچھی نہیں ہوتی تو ان کے پھیپڑے کم زور ہو جاتے ہیں۔ پھیپڑے عموماً اس لیے کم زور ہو جاتے ہیں کہ سانس لینے کے لیے صاف ہوا میسر نہیں آتی۔ تازہ صاف ہوا اور سورج کی روشنی پھیپڑوں کی صحت کے لیے ضروری ہے۔ جب ماحول صاف نہ ہوتو پھر دق و سل کا جرثومہ (ٹیوبر کل بے سے لس) حملہ آور ہو جاتا ہے۔ دق کے یہ جراثیم پھیپڑوں میں بکھر جاتے ہیں اور پھیپڑوں کو گھن کی طرح کھانا شروع کر دیتے ہیں۔

دق و سل کے حملوں سے بچنے کا صرف ایک ہی طریقہ ہے کہ صفائی اور عام صحت کا خیال رکھا جائے اور یہ حفظ صحت کے اصولوں پر عمل کرنے ہی سے ممکن ہے۔

دل اور خون کی بیماریاں

دل کی کمزوری اور دھڑکن

سوال : دل کا دورہ کس وجہ سے پڑتا ہے؟ ذرا تفصیل سے بتائیے۔

(الطاف حسین، کراچی)

جواب : دل کا دورہ پڑنے کی وجہ یہ ہوتی ہے کہ دل جو ہر وقت حرکت کرتا رہتا ہے اور زندگی بھر خون کو پمپ کر کے جسم کے ایک ایک حصے تک پہنچاتا رہتا ہے، اسے اپنی غذا یعنی خون نہیں ملتا۔ دل میں جو خون پمپ کرنے کے لیے آتا ہے اسے دل پوری دیانت داری کے ساتھ جسم کو پہنچا دیتا ہے۔ اس میں سے ایک قطرہ بھی اپنی ضرورت کے لیے نہیں رکھتا۔ خون میں سے دل کا اپنا حصہ بال جیسی باریک رگوں کے ذریعے سے الگ سے ملتا ہے۔ بعض صورتوں میں دل کو خون پہنچانے والی باریک رگوں میں سے کوئی رگ تنگ ہو جاتی ہے۔ جس کے نتیجے میں دل کا وہ حصہ جس میں اس رگ سے خون جاتا ہے، غذا نہ ملنے کی وجہ سے کام نہیں کرتا۔ اس کی وجہ سے سینے میں درد ہوتا ہے، سانس پھولنے لگتی ہے، سارے جسم سے ٹھنڈا پسینا آنے لگتا ہے۔ یہی کیفیت "دل کا دورہ" کہلاتی ہے۔ دل کی رگوں کے تنگ ہو جانے کے اسباب ورزش کی کمی، آرام طلبی، غذا اور خاص کر چکنی غذا کا زیادہ استعمال، وزن کی زیادتی، ذہنی پریشانی اور فکریں ہیں۔

سوال : پریشانی سے میرے دل کی دھڑکن تیز ہو جاتی ہے اور بعض دفعہ تو صاف

سنائی دیتی ہے۔ اس سے مجھے نیند نہیں آتی۔ (حامد ملک، کراچی)

جواب : آپ نے عمر نہیں لکھی ہے۔ شبہ ہوتا ہے کہ آپ کو "وجع المفاصلی قلب" (دل پر اثر کرنے والا جوڑوں کا درد) ہے۔ اگر آپ نے دل کا معائنہ نہیں کرایا ہے تو کرالینا چاہیے۔ دوا کے طور پر فی الحال پودینہ سبز ۹ گرام، ادرک تازہ ۳ گرام، پان تازہ ایک عدد۔ تینوں کو باریک کتر کر پانی میں ڈال کر جوش دیں اور چھان کر پی لیں، کم از کم ایک ماہ۔ قلب کے امراض کے لیے یہ ایک بہترین نسخہ شفا ہے۔

سوال : میرے بڑے بھائی کے دل کی دھڑکن اٹھنے بیٹھنے اور کام کرنے سے تیز ہو جاتی ہے۔ آواز سن کر چہرے کا رنگ بھی پھیکا پڑ جاتا ہے۔ کوئی مفید علاج بتائیے۔
(محمد وصال، امبا ڈھیر)

جواب : آپ کے بھائی کے بارے میں یہ شبہ ہوتا ہے کہ ان کے قلب میں کوئی تکلیف ہے۔ یہ بھی ہو سکتا ہے کہ ان کی عام صحت کسی وجہ سے کم زور ہو گئی ہو، اس وجہ سے ان کو دھڑکن کی تکلیف لاحق ہو رہی ہو۔ یہ مناسب ہو گا کہ وہ اپنے قلب کا معائنہ کرائیں۔ ویسے ان کے لیے آملے کا مربا مفید رہے گا۔ ایک مربا آملہ پانی سے دھولیں اور صبح نہار منہ کھا لیا کریں۔

سوال : تقریباً ایک سال قبل مجھ کو ٹائی فائڈ ہوا تھا۔ وہ تو ٹھیک ہو گیا، مگر اس کے بعد مجھے ملیریا بخار نے آن گھیرا، پھر گلا خراب ہو گیا اور اب اس کے بعد میرا دل بہت تیزی سے دھڑکتا ہے۔ ای سی جی وغیرہ سب کرایا۔ ڈاکٹر کہتے ہیں کہ دل بالکل ٹھیک ہے۔ اب نہ تو میں بھاگ سکتا ہوں نہ کوئی بھاری چیز اٹھا سکتا ہوں۔ میری عمر ۱۵ سال ہے۔ (محمد اقبال، اسلام آباد)

جواب : میری رائے یہی ہے کہ ٹائی فائڈ کے دوران عدم احتیاط کی وجہ سے آپ کے اعصاب پر اثر ہوا ہے۔ اس پر توجہ کرنی چاہیے۔ شاید خمیرۂ ابریشم حکیم ارشد

والا ۳ گرام روزانہ کھانے سے افاقہ ہو جائے' مگر ماہرانہ مشورہ بہر حال لینا چاہیے۔

سوال : عمر ۱۵ سال ہے۔ میرا دل بہت تیز تیز چلتا ہے اور کبھی کبھی تو یوں محسوس ہوتا ہے جیسے ابھی بند ہو جائے گا۔ مجھے بہت تکلیف ہوتی ہے۔

(محمد راشد' واہ کینٹ)

جواب : واہ صاحب! آپ نے بھی کمال کر دیا۔ آپ کو چاہیے کہ پوری توجہ سے آپ اپنے دل کا معائنہ کرائیں۔ مجھے ایسا لگتا ہے کہ آپ کو موتی جھرا (ٹائی فائڈ) ہوا ہے۔ جس کا علاج صحیح نہیں ہو سکا ہے یا یہ کہ آپ کے جوڑوں میں درد ہوا ہے' اس وجہ سے دل کا کوئی صمام (کواڑ) ٹوٹا ہے اور حرکات قلب غیر متوازن ہو جاتی ہیں۔ معائنہ ضرور کرائیے اور ہاں آپ تازہ گلاب کا ایک پھول لیں۔ اس کی پتیاں نیز اس کا گول حصہ سب کو کھرل میں پانی کی مدد سے باریک پیس لیں۔ یہ شربت آپ کم از کم دن میں ایک بار کئی ماہ تک پیتے رہیں۔ اس سے فائدہ ہو گا۔ ان شاء اللہ۔

سوال : عمر ۴۰ سال ہے۔ گرمی کے موسم میں کام کرتے کرتے گھبراہٹ ہو جاتی ہے اور دل تیزی سے دھڑکنے لگتا ہے۔ مہربانی فرما کر کوئی علاج بتائیں۔

(افضل محمود غزنی' مڑیالہ شریف)

جواب : آپ گاؤ زبان ٦ گرام لے لیں۔ اسے آدھے گلاس پانی میں ڈال دیں۔ ۵ ۔ ٦ منٹ چمچے سے اسے چلائیں۔ پانی میں لعاب آجائے گا۔ یہ لعاب صبح پینا شروع کر دیں۔ ۱۰ ۔ ۱۲ دن میں ان شاء اللہ فائدہ ہو جائے گا۔

سوال : دل میں سوراخ کیوں اور کیسے ہو جاتا ہے؟ اس کا علاج کیا ہے؟ کیا اپریشن ضروری ہے؟ (غزالہ منیر شیخ غزل' لاڑکانہ)

جواب : اکثر و بیشتر یہ صورت حال پیدائشی ہوتی ہے جیسے پیدائشی ناک کان نہیں

ہوتے یا پیدائشی طور پر بول و براز (پیشاب پاخانہ) کے راستے نہیں ہوتے یا پانچ کے بجائے چھے انگلیاں ہوتی ہیں' یا دل بائیں کے بجائے دائیں جانب ہوتا ہے۔

ایسے حالات ضرور ہوتے ہیں کہ قدرت عمر کے ایک خاص حصے تک پہنچنے سے پہلے اس سوراخ (منفذ) کو بند کر دیتی ہے اور اپریشن ضروری نہیں ہوتا' لیکن اگر ایسا نہ ہو تو اپریشن اب اس کا ہو سکتا ہے۔

سوال : عمر ۱۹ سال ہے۔ میرے دل میں پیدائشی سوراخ ہے اور کم زور بھی بہت ہوں۔ بڑے بڑے ڈاکٹروں اور حکیموں کو دکھایا۔ وہ کہتے ہیں کہ اپریشن نہیں ہو سکتا' کیوں کہ کم زور زیادہ ہوں۔ مہربانی فرما کر کوئی ایسی دوا بتائیں کہ جس سے سوراخ بھی بند ہو جائے اور تندرست بھی ہو جاؤں۔ (منزہ' بورے والہ)

جواب : منزہ بیٹی! یہ تکلیف واقعی پریشان کن ہے۔ ایسا کریں کہ قدرتی علاج کریں۔ ایک تازہ گلاب کا پھول لیں' پتیاں الگ کریں۔ ان پتیوں کو کھرل میں ذرا سا پانی ڈال کر باریک پیسیں۔ پانی ملائیں' دل چاہے تو ذرا سا شہد بھی ملالیں۔ اب کلونجی ایک گرام پھانک کر اوپر سے یہ گلاب کا پانی پی لیں۔ روزانہ صبح و شام ایک مہینے تک یہ علاج جاری رکھیں۔ پھر ذرا امتحان کرالیں۔

بے ہوشی

سوال : میری عمر ۱۲ سال ہے۔ مجھے گرمی بہت لگتی ہے اور گرمیوں میں بیٹھے بیٹھے بے ہوش ہو جاتا ہوں۔ دوڑنے سے پیٹ کے نچلے حصے میں درد ہوتا ہے۔

(بروہی احمد علی جتنک' لاڑکانہ)

جواب : میرا خیال ہے کہ آپ کو کسی ماہر قلب کی طرف رجوع کرنا چاہیے اور یہ اطمینان کرلینا چاہیے کہ موتی جھرا (ٹائی فائڈ) یا جوڑوں کے درد کی وجہ سے کہیں قلب پر تو کوئی اثر نہیں ہے۔

آپ کو آلو بخارا خشک استعمال کرنا چاہیے۔ تین چار آلو بخارے رات کو پانی میں بھگو دیں۔ صبح مل کر چھان کر پی لیں۔

بلڈ پریشر

سوال : بلڈ پریشر کیوں ہوتا ہے اور کیسے ہوتا ہے؟ ازراہ کرم وضاحت سے بتائیں۔

(محمد اشرف مغل، منڈی بہاء الدین)

جواب : سوال کرنا واقعی آسان ہے، مگر جواب دینے والا مشکل میں آگیا، کیوں کہ اس سوال کا جواب تین چار سطروں میں دینا مشکل ہے۔ بلڈ پریشر بڑھ جانے کے بہت سے اسباب ہیں :

☆ گردوں میں ورم
☆ خون کا زیادہ ہونا
☆ خون کی رگوں کا تنگ ہونا
☆ غصہ اور غیظ و غضب
☆ ہوس زر، طلب مال و دولت
☆ قناعت نہ ہونا یعنی سب کچھ ہے، مگر اور مانگنا
☆ عیش و آرام کی زندگی، رات دن اپنی فکر میں مبتلا رہنا
☆ محنت نہ کرنا
☆ فطرت سے بغاوت وغیرہ

سوال : میری والدہ کو ہائی بلڈ پریشر اور گیس کی تکلیف بھی رہتی ہے۔ انھوں نے بہت علاج کرائے ہیں اور اب بھی بلڈ پریشر کی دوا کھا رہی ہیں۔ پرہیز بھی بہت کرتی ہیں، مگر دو دن ٹھیک رہتی ہیں اور دو دن بیمار۔ ان کا دم بھی بہت گھٹتا ہے۔ برائے

مہربانی آپ کوئی علاج تجویز فرمائیں۔ (رخسانہ شریف، ملتان کینٹ)

جواب : آلو بخارا تین دانے، پودینہ سبز تازہ ۹ گرام۔ دونوں کو جوش دیں۔ چھان کر صبح نہار منہ روزانہ پینا شروع کردیں۔ ہائی بلڈ پریشر اور گیس کا یہ ایک قدرتی علاج ہے۔ ۱۵ - ۲۰ دن مسلسل پینے کے بعد پھر ایک دن ناغہ کر کے چند دن پی لیں اور پھر چھوڑ دیں۔ محترمہ والدہ صاحبہ کو اب گائے کا گوشت ترک کر دینا چاہیے۔ یہ بڑی مضر چیز ہے اور ہاں، پراٹھے بالکل نہ کھائیں۔ ان سے جگر خراب ہوتا ہے۔

سوال : والدہ محترمہ کی عمر ۳۵ سال ہے۔ ان کا بلڈ پریشر ہر وقت ہائی رہتا ہے۔ اس کے ساتھ سر میں شدید درد بھی ہوتا ہے۔

(نوشین مختار اور تبسم مختار، رحیم یار خاں)

جواب : ان کو زیادہ دواؤں کی ضرورت نہیں ہے۔ خشک آلو بخارے ۵ عدد رات کو ایک گلاس پانی میں بھگو دیں۔ صبح صاف کر کے چھان کر پی لیں۔ اس سے ہائی بلڈ پریشر قابو میں آجائے گا۔ چکنائی کم کھائیں۔ وزن زیادہ ہو تو کم کریں۔

پیٹ اور آنتوں کی بیماریاں

درد' بد ہضمی' بھوک

سوال : میری عمر تقریباً بارہ سال ہے۔ میرے پیٹ میں بچپن سے درد رہتا ہے۔ براہ مہربانی کوئی علاج بتائیں۔ (سیما حبیب میمن' سکھر)

جواب : یہ تو بڑا مشکل ہے کہ میں آپ کے ایک جملے سے آپ کے دس بارہ سال کے پرانے پیٹ کے درد کو سمجھ جاؤں۔ سیما بیٹی! آپ اپنا علاج کسی مقامی ماہر معالج سے کرائیں۔ ہاں اگر غذا میں آپ اناپ شناپ کھا رہی ہیں تو پرہیز کرنا چاہیے۔ پیٹ کے اکثر امراض غلط غذاؤں اور ضرورت سے زیادہ غذا کھانے سے ہوتے ہیں۔ میرا کہنا مانیں تو غذا ذرا کم کر دیں۔ گھی کی روٹی نہ کھائیں۔ اسکول میں چھولے بھی نہ کھائیں۔ ہاں' تازہ پودینہ پانی میں جوش دے کر چھان کر پینے سے پیٹ کے درد کو فائدہ ہو سکتا ہے۔

سوال : تیز چلتے وقت پیٹ کے نیچے درد ہوتا ہے اور کوئی چیز گھومتی ہوئی محسوس ہوتی ہے۔ کھیل میں سانس پھول جاتی ہے اور بائیں طرف سینے میں اس کے نیچے درد بھی ہوتا ہے۔ دبلا ہوں۔ براہ کرم علاج بتائیں۔ (محمد علی' کراچی)

جواب : بہ ظاہر آپ کا ہضم خراب ہے اور ہضم کیا خراب ہے' صحت بھی قابل اطمینان نہیں ہے۔ آپ صحت کے اصولوں پر غور کریں اور پھر سوچیں کہ آپ کہاں غلطی کر رہے ہیں۔ غذا میں احتیاط یہ ہے کہ وقت پر کھائیے۔ غذا سادہ ہو۔

گھی کی روٹی اگر کھاتے ہوں تو ترک کر دیں۔ کھانا بڑے اطمینان کے ساتھ چبا چبا کر کھانا چاہیے تاکہ ہضم خراب نہ ہو۔ منھ کا لعاب بجائے خود ہاضم ہے اور غذا میں اس کا شامل ہونا صحیح ہضم کے لیے ضروری ہے۔ اگر آپ کوئی ورزش نہ کرتے ہوں تو یہ کوتاہی ہے۔ ورزش نہ کرنا اور کھائے جانا ایسا ہے کہ موٹر تو نہ چلے، مگر پیٹرول برابر بھرا جاتا رہے۔ سینے کی تکلیف کے لیے صبح تازہ ہوا میں گہرا سانس لینے کی مشق کریں۔

سوال : میری عمر ۱۵ سال ہے۔ میں جب بھی کھانا کھاتا ہوں پیٹ میں درد شروع ہو جاتا ہے۔ میں زیادہ کھانا بھی نہیں کھاتا۔ کوئی علاج بتائیں۔

(سید شمشاد علی حیدر، ساہیوال)

جواب : بہ ظاہر آپ کے معدے میں کوئی خرابی ہے۔ ممکن ہے کہ ورم پیدا ہوگیا ہو۔ میری رائے ہے کہ آپ کو کسی اچھے معالج سے باقاعدہ اپنا علاج کرانا چاہیے۔ ویسے آپ روزانہ صبح کافی دنوں تک پودینہ سبز تازہ ۹ گرام اور سونف کٹی ہوئی ۶ گرام لے کر ان دونوں کو جوش دیں اور چھان کر اسے چائے کی طرح پینا شروع کر دیں۔ اس سے معدے کی خرابی دور ہو جائے گی۔ غذا میں مرچیں تقریباً ترک کر دیں اور ہاں پراٹھے کھاتے ہوں تو ان کو بھی چھوڑ دیں۔ یہ بھی سمجھ لیں کہ گائے کا گوشت بھی مضر ہوتا ہے۔

سوال : میرے چھوٹے بھائی کے پیٹ میں ہر وقت درد رہتا ہے۔ اکثر اوقات صرف پانی پینے سے بھی درد شروع ہو جاتا ہے۔ (آفاق سمیع، کراچی)

جواب : ان چھوٹے بھیا کا پیٹ صاف کرنا ضروری ہے۔ ضرور انھوں نے اپنے پیٹ میں کیڑے پال رکھے ہیں۔ ایک تو یہ کہ جب غذا ملتی ہے تو یہ کیڑے خود چٹ کر جاتے ہیں اور بھیا بھوکے کے بھوکے رہ جاتے ہیں اور جب غذا نہ ملے تو یہ کیڑے آنتوں کو کاٹتے ہیں اور درد پیدا کرتے ہیں۔

سوال : میری والدہ کو یہ شکایت ہے کہ کھانا کھاتے ہی پیٹ میں درد شروع ہو جاتا ہے۔ (کاشف حنیف، کراچی)

جواب : پیٹ کے درد کے تو بہت سے اسباب ہیں۔ نہ جانے آپ کی والدۂ محترمہ کے ساتھ کیا معاملہ ہے؟ کراچی میں خواتین میں اس قسم کی کیفیت بالعموم اس لیے ہوتی ہے کہ ان کا پتا (گال بلیڈر) خراب ہو جایا کرتا ہے۔ فی الحال ان سے کہہ دیں کہ وہ اپنی غذا میں گھی، تیل اس قدر کم کر دیں کہ نہ ہونے کے برابر۔ شام میں کھانا کھانے کے بعد ۲ - ۲ عدد حب کبد نوشادری کھانا شروع کر دیں۔ مناسب ہو گا کہ وہ کسی اچھے معالج سے مشورہ کر لیں۔

سوال : دوڑنے سے میرے پیٹ میں درد محسوس ہوتا ہے۔ کیوں؟ براہ کرم علاج بتایئے۔ (راج کمار ڈاوانی، کندھ کوٹ اور بہت سے نونہال)

جواب : اب میں کیا بتاؤں! اللہ تعالیٰ نے اس پیٹ میں نہ جانے کیا کیا رکھ دیا ہے۔ کئی اعضا ہیں : معدہ، آنتیں، جگر، پتا، بانقراس، تلی اور زیادہ پیچھے جایئے تو گردے اور پردۂ صفاق۔ اب نہ جانے کون سا عضو دوڑنے سے متاثر ہو رہا ہے؟ بالعموم یہ کیفیت سدۂ جگر کی وجہ سے ہوتی ہے اور حب کبد نوشادری کے کھانے کے بعد دونوں وقت استعمال سے رفع ہو جاتی ہے۔

سوال : میری عمر ۱۶ سال ہے۔ میرا ہاضمہ خراب ہے اور نگاہ کا نمبر بھی ۵ء۴ ہے۔ مجھے ایسا معلوم ہوتا ہے کہ جیسے ہاتھ پاؤں میں سکت نہیں ہے، لیکن میں دیکھنے میں بہت صحت مند ہوں۔ ازراہ کرم بتایئے کہ مجھے کیا کرنا چاہیے، خاص طور سے آنکھوں کے لیے؟ (سید سہیل حفیظ، کراچی)

جواب : ہضم کا نظام اکثر اس طرح خراب ہوتا ہے کہ انسان اناڑی کی بندوق کی طرح معدے کو غذاؤں سے بھر لے اور یہ توقع کرے کہ نظام ہضم کا یہ فرض ہے

کہ جو کچھ بھی انسان کھائے اسے وہ ہضم کر ڈالے، لیکن یہ توقع کرنا غلط ہے۔ معدہ، جگر اور آنتیں بھی آپ کے جسم کا نازک حصہ ہیں۔ ان کی نزاکت اور اہمیت کا تقاضا یہ ہے کہ ان پر ضرورت سے زیادہ بار نہ ڈالا جائے۔ غذا اعتدال سے کھانی چاہیے اور سادگی کو ملحوظ رکھنا چاہیے۔ حلوائیوں کی مٹھائیاں، پراٹھے، لال روٹی، قورما، بریانی، یہ چیزیں مزے دار ضرور ہوتی ہیں، مگر روزانہ ان کا کھانا کسی طرح بھی اچھا نہیں ہے۔ آپ مناسب ورزش کریں۔ اس سے ہضم کے نظام کو طاقت ملے گی۔ آنکھوں کے لیے آپ مغز بادام کھائیے۔ اس میں حیاتین بی ۱۸ دریافت ہوا ہے جو ذہن کو طاقت اور جلا دیتا ہے۔

سوال : میری والدہ کی عمر ۳۵ سال ہے۔ تین سال سے ان کے معدے میں درد ہے۔ دو تین دن بعد بیت الخلا جاتی ہیں۔ ازراہ کرم کوئی علاج تجویز فرمائیں۔

(صائمہ عثمان، بہاولپور)

جواب : محترمہ والدہ صاحبہ کی اصل تکلیف قبض ہے۔ اجابت روزانہ ہونی چاہیے۔ اگر محترمہ پانی کم پیتی ہیں تو ان کو بتائیے کہ ۸ - ۱۰ گلاس روزانہ پینا چاہیے۔ جو لوگ پانی کم پیتے ہیں ان کو قبض ہو جاتا ہے۔ بازار سے گلاب کا پھول خشک مل جائے گا۔ ۶ گرام یہ پھول اور پانچ دانے انجیر، دونوں کو جوش دے کر چھان کر پینا چاہیے۔ اس سے جگر کا فعل بیدار ہو جائے گا اور قبض دور ہو جائے گا اور پیٹ کا درد بھی جاتا رہے گا۔ حب کبد نوشادری بھی ایک علاج ہے۔ دو دو گولیاں دونوں وقت کھانے کے بعد کھانے سے فائدہ ہوتا ہے۔

سوال : میں جب کبھی دوڑتا ہوں تو میرے معدے کے قریب کافی شدت سے درد ہوتا ہے۔

(واثق بیگ، کراچی)

جواب : بہ ظاہر یہ جگر کا مقام معلوم ہوتا ہے۔ آپ روزانہ آدھے لیموں کا رس پانی میں گھول کر پینا شروع کر دیں۔ اگر ایسا ممکن نہ ہو تو ہمدرد سے "اکٹرین" کی ۱۲

نکیاں حاصل کرلیں اور ایک نکیا روزانہ صبح تازہ پانی سے کھالیں۔

سوال : عمر ۱۱ سال ہے۔ کھانے کے لیے بیٹھتا ہوں تو کچھ اچھا نہیں لگتا۔ ازراہ کرم کوئی نسخہ تجویز فرمائیے۔ (خالد ظفر، کراچی)

جواب : ایسا لگتا ہے کہ جگر میں سستی آگئی ہے۔ صبح نہار منھ ایک لیموں تازہ پانی میں ملا کر پینا شروع کر دیں۔ غذا میں گوشت، گھی سے پرہیز کریں اور سبزیوں پر زیادہ توجہ کریں۔ دہی کو غذا میں اولیت دیں۔ ایسا کرنے سے جگر کا فعل بحال ہو جائے گا اور بھوک چمک جائے گی۔ مجھے یقین ہے کہ آپ ورزش ضرور کرتے ہوں گے۔ ورزش تو کرنی ہی چاہیے۔ اس سے بھی آپ کو فائدہ ہوگا۔

قبض

سوال : قبض کیا ہے، کیسے ہوتا ہے اور اسے کیسے دور کیا جاسکتا ہے؟ دوا کا نام اور احتیاط بھی ضرور بتائیں۔ مہربانی ہوگی۔ (ایم سمیع اللہ ناصر وٹو، بھاول نگر)

جواب : جب ریشے دار غذاؤں سے غفلت برتی جاتی ہے اور باریک غذائیں کھائی جاتی ہیں تو ان سے آنتوں کی حرکت (دودیہ) کم زور اور کم ہو جاتی ہے اور جب یہ حرکت نہ ہوگی تو آنتوں میں جمع فضلہ باہر خارج نہیں ہوگا۔ اس کا نام قبض ہے۔

مناسب ہے کہ موٹے بغیر چھنے آٹے کی روٹی کھائی جائے۔ میدا قبض پیدا کرتا ہے۔ ایسے پھل کھائیے کہ جن میں بیج ہوتے ہیں، مثلاً انجیر، امرود، چیکو وغیرہ۔ سبزیاں کچی کھائیے۔ بعض سبزیاں اور پھل چھلکوں کے ساتھ کھانے مناسب ہوتے ہیں مثلاً سیب، گاجریں وغیرہ۔

سوال : امی جان کو سخت قبض رہتا ہے۔ کوئی ایسی دوا، علاج یا تدبیر بتائیے کہ اس تکلیف سے انھیں نجات مل جائے۔ (سیدہ رضویہ فاطمہ رضوی، ملتان)

جواب : محترمہ امی جان سے درخواست کریں کہ وہ پانی زیادہ سے زیادہ پینا شروع فرما دیں۔ کھانا کھانے کے بعد دونوں وقت حب کبد نوشادری ۲ - ۲ عدد کھا لیا کریں۔

سوال : مجھے اکثر قبض رہتا ہے۔ سینے میں جلن ہوتی ہے۔ اسباب و علاج بتائیے۔

(عبد الباقی پروانہ' ملتان۔ محمد عمران' کراچی)

جواب : ہم در حقیقت اپنی غذاؤں میں بے احتیاطی اور بے اعتدالی کرتے ہیں اس لیے ہماری آنتیں سست ہو جاتی ہیں اور قبض کی تکلیف ہو جاتی ہے۔ مشین کا پسا ہوا باریک آٹا جس کی بھوسی بھی چھان کر نکال دی گئی ہو' اچھا آٹا نہیں ہو سکتا۔ اچھا آٹا وہی ہے کہ جو موٹا پسا ہو اور اس کی بھوسی اس میں موجود ہو۔ بعض لوگ پانی سے غفلت برتتے ہیں اور ہمارے جسم کو جس قدر پانی کی ضرورت ہے اتنا نہیں پیتے' اس لیے ان کو قبض ہو جاتا ہے۔ ہمارے جسم کو گرمیوں میں کم از کم ۸ - ۱۰ گلاس پانی کی ضرورت ہوتی ہے۔ قبض کا ایک سبب ورزش کا نہ ہونا بھی ہے۔ پڑھائی کے ساتھ کھیلنے کودنے' چلنے پھرنے' دوڑنے یا کسی دوسری ورزش کے لیے وقت نکالیے۔

سوال : ہر وقت قبض رہتا ہے۔ اب پیٹ بھی بڑھتا جا رہا ہے۔ عمر ۱۸ سال ہے۔ علاج اور ورزش بتائیے۔ (کاشف احمد' حیدر آباد)

جواب : پیٹ اسی صورت میں بڑھتا ہے کہ جب انسان ورزش سے غفلت برتے۔ کھانے میں بے احتیاطی' مثلاً چکنی غذائیں کھانا اور ورزش نہ کرنا توند نکال دیتا ہے اور توند نکلنا کوئی خوبی کی بات نہیں ہے۔ انسان کا مردانہ حسن ضائع ہو جاتا ہے۔ ورزش پر توجہ کریں۔ پیٹ کی ورزش توند کم کر دے گی۔ چکنی چیزیں کم کھائیں۔ چاول بھی کم کر دیں۔ پانی زیادہ پینے سے قبض رفع ہو جاتا ہے۔ کم لوگوں کو پتا ہے کہ ہر انسان گرم موسم میں کم از کم دو سیر پانی جلد اور مسامات کے ذریعے

سے خارج کر دیتا ہے۔ پیشاب الگ ہے۔ اتنے پانی کا بدل پانی ہی ہو سکتا ہے۔

سوال : میری عمر تقریباً ۱۷ سال ہے۔ مجھے آئے دن قبض رہتا ہے۔ یہ کس وجہ سے ہوتا ہے؟ ازراہ کرم اس کا کوئی علاج بتائیے۔ (محمد حنیف' کراچی)

جواب : قبض کی عام وجہ پانی کم پینا ہے۔ جسم کو دن میں کم از کم ۱۰ - ۱۲ گلاس پانی کی ضرورت ہوتی ہے۔ جاڑوں میں کم' گرمیوں میں زیادہ' اس لیے کہ اس موسم میں پسینا بھی آتا ہے اور جسم کا پانی بھی خارج ہوتا رہتا ہے۔ آپ پانی کافی مقدار میں پیا کریں' قبض نہیں ہوگا۔ جو لوگ زیادہ نفیس مزاج کے ہوتے ہیں اور جن کو پھول سونگھنے سے بھی زکام ہو جاتا ہے' ان کی غذا میں بھی نفیس چیزیں ہوتی ہیں۔ یہ لوگ غلط فہمی میں مبتلا ہو کر آٹا چھان لیتے ہیں اور باریک آٹے کو اچھا سمجھتے ہیں۔ یہی نفیس آٹا قبض پیدا کرتا ہے۔ انسان کی آنتوں کو ریشے یا پھوک کی ضرورت ہے۔ آٹے کی جان بھوسی ریشہ ہوتی ہے۔ فطرت چاہتی ہے کہ انسان سالم گیہوں اور پورا آٹا کھائے۔ چھاننا غلط ہے۔ اسی طرح اور غذاؤں کا معاملہ ہے۔ آپ سبزیاں زیادہ کھائیں۔ پانی خوب پیا کریں۔ موٹے آٹے کی روٹی کھائیں۔

گیس

سوال : میری والدہ کی عمر ۳۳ سال ہے۔ انھیں گیس کی بیماری ہے۔ بہت علاج کرایا' مگر کوئی فائدہ نہیں ہوا۔ معجون بھی کھائی' لیکن طبیعت اور بگڑ گئی۔ ازراہ کرم اپنے قیمتی مشورے سے نوازیے۔ (آمنہ بی بی' کراچی)

جواب : محترمہ والدہ صاحبہ کو پودینہ' ادرک کا جوشاندہ چائے کی طرح پینا چاہیے۔ کوئی ۹ گرام پودینہ اور ذرا سی تازہ ادرک' ان کو پانی میں جوش دیں۔ چھان کر پی لیں۔

سوال : میرے والد محترم کو گیس کی شکایت ہے۔ علاج بھی بہت کرایا' آرام نہیں ہے۔ گیس کی وجہ سے پیٹ پر ابھار آجاتا ہے اور پاخانہ بھی بند ہو جاتا ہے۔ مہربانی فرما کر علاج تجویز فرمائیں۔ (خان زادی حمیدہ سمیع' نوشہرو فیروز)

جواب : ایسا معلوم ہوتا ہے کہ آپ کے والد محترم کا جگر صحیح کام نہیں کر رہا ہے۔ اس طرف توجہ کرنی چاہیے۔ اگر محترم والد صاحب غذا میں چکنائیاں زیادہ نوش فرما رہے ہیں تو ان سے پرہیز کریں۔ ایک اچھا نسخہ یہ ہے کہ سونف ٦ گرام اور خشک آلو بخارے ٣ عدد' دونوں کو پانی میں جوش دیں اور چائے کی طرح صبح روزانہ پی لیا کریں۔

سوال : میری والدۂ محترمہ کی عمر ٥٠ سال ہے۔ وہ گیس کی دائمی مریضہ ہیں۔ ان کا بلڈ پریشر ہمیشہ "لو" رہتا ہے۔ معدہ خراب رہتا ہے۔ اکثر و بیشتر دست ہو جاتے ہیں جس کی وجہ سے جسم میں درد رہتا ہے۔ رات کو نیند نہیں آتی۔ برائے مہربانی علاج تجویز فرما دیں۔ (نادیہ' کراچی)

جواب : محترمہ والدہ صاحبہ کا نظام ہضم خراب ہے۔ ان کو گھی' مکھن سے پرہیز کرنا چاہیے۔ گائے بھینس کا گوشت ایک مضر صحت غذا ہے جس سے بچنا مناسب ہے۔ گھی کی روٹی ہضم کو خراب کرتی ہے۔ حلوائیوں کی مٹھائیاں بد ہضمی کا سبب بنتی ہیں۔ یہ تو ہوئی پرہیز کی بات۔ اب علاج کی بات یہ ہے کہ تازہ پودینہ ٦ گرام' لونگ پانچ دانے' ادرک تازہ ٣ گرام' ان کو دو کپ پانی میں جوش دے کر چھان کر پینا ایک بہترین دوا ہے۔ اچھا ہے کہ محترمہ والدہ صاحبہ اس چائے سے فائدہ اٹھائیں۔

سوال : گیس کی تکلیف ہے۔ متلی اور ڈکاریں آتی ہیں۔ علاج بتائیے۔

(سیما' لاہور)

جواب : ممکن ہو سکے تو یہ اندازہ لگائیے کہ کس غذا مثلاً دالوں' روٹی یا چاول یا

زیادہ گھی کے استعمال سے یہ تکلیف ہوتی ہے۔ صحیح اندازہ ہو جائے تو وہ چیز ترک کر دیں۔ دونوں وقت کھانے کے فوراً بعد اگر آپ جوارش کمونی اور جوارش انارین ۳۔ ۳ گرام استعمال کریں تو انشاء اللہ فائدہ ہوگا۔ چکنائی' گھی اور زیادہ مرچ مسالے سے پرہیز کریں۔

کیڑے

سوال : مہربانی فرما کر یہ بتائیے کہ پیٹ کے کیڑے کتنی قسم کے ہوتے ہیں؟ ان کی وجہ سے کون کون سی تکلیفیں ہوتی ہیں؟ تدارک اور علاج کیا ہے؟

(محمد اکمل ۔ بھٹہ' مظفر گڑھ)

جواب : آنتوں کے کیڑے کئی قسم کے ہوتے ہیں' مگر ان کو دو گروہوں میں تقسیم کیا جا سکتا ہے۔ ایک گول جسم والے کیڑے اور دوسرے چپٹے کیڑے۔ ان میں سے ہر گروہ کی کئی قسمیں ہیں' لیکن ہمارے ملک میں عام طور سے یہ قسمیں پائی جاتی ہیں :

(۱) کیچوے جو ڈوری اور زمین کے کیچوے کی طرح ہوتے ہیں۔ (۲) دھاگا نما جو دھاگے کے چھوٹے چھوٹے ٹکڑوں جیسے ہوتے ہیں۔ (۳) فیتہ نما کیڑے۔ ان کے چھوٹے چھوٹے ٹکڑے خارج ہوتے رہتے ہیں۔

پیٹ کے کیڑوں سے کئی قسم کی تکلیفیں ہو جاتی ہیں مثلاً ہاضمے کی خرابیاں' خون کی کمی اور اعصابی تکلیفیں۔ ان کا علاج یہی ہے کہ ان کو جسم سے خارج کر دیا جائے۔ اس کے لیے مختلف دوائیں استعمال کرائی جاتی ہیں۔ کیڑوں کی قسم کے مطابق دوا دی جاتی ہے۔ طبیب سے مشورہ کر کے دوا استعمال کرنی چاہیے۔

سوال : مجھ سے کوئی کہتا ہے کہ تم کم زور ہو' تمھارے پیٹ میں کیڑے ہیں اور کوئی کہتا ہے کہ تم یونہی کم زور ہو۔ میری عمر ۱۳ سال ہے۔ پاخانے میں کبھی کبھی

چھوٹے چھوٹے کیڑے آتے ہیں۔ (جاوید احمد خاں، عیسیٰ خیل)

جواب : بھئی، بات تو کھلی ہوئی ہے کہ پیٹ میں کیڑے ہیں اور ان کا علاج ضرور کرنا چاہیے۔ آپ کے علاقے میں "کمیلہ" نام کی دوا ضرور مل جائے گی۔ یہ ذرا سے بھورے رنگ کا دانے دار سفوف سا ہوتا ہے۔ ۳ گرام کمیلہ رات کو میٹھے دودھ کے ساتھ پھانک لیں اور دوسرے دن صبح کو روغن ارنڈی (کیسٹر آئل) چائے کے تین چمچے برابر لے کر دودھ میں ملا کر پی لیں۔ اس ایک دن کے علاج سے سارے کیڑے خارج ہو جائیں گے۔ چلیے چھٹی ہوئی۔

اب آپ اس کا خیال رکھیں کہ مٹھائی زیادہ نہ کھائیں اور اپنے ہضم کو درست کرنے کے لیے ۱۵ سے ۲۰ دن تک حب پپیتہ ۲ - ۲ عدد کھانے کے بعد کھا لیا کریں۔

سوال : میری عمر ساڑھے پندرہ سال ہے۔ میں نویں جماعت میں پڑھتا ہوں۔ میرے پیٹ میں کیڑے ہیں جس سے پیٹ بڑا معلوم ہوتا ہے اور کھانے کے تھوڑی دیر بعد پھر بھوک لگتی ہے۔ بہت علاج کے بعد بھی افاقہ نہ ہوا۔

(محمد ریحان خاں، کراچی)

جواب : ایک بار تو ان کیڑوں کو صاف کرنا ہی ہوگا۔ آپ کسی اچھے دواخانے سے صاف کیا ہوا کمیلہ خرید لیں۔ ۳ گرام کی ایک پڑیا خوب میٹھے دودھ کے ساتھ رات کو سوتے وقت کھا لیں۔ صبح روغن بید انجیر (کیسٹر آئل) ۳۰ گرام لیں اور دودھ میں ملا کر پی لیں۔ اس سے دست ہوں گے اور کمیلے کے اثر سے کیڑے جو بے ہوش ہو چکے ہوں گے، وہ نکل جائیں گے۔ رات کو پھر دوسری خوراک ۳ گرام کمیلا کھائیں اور دوسرے دن صبح پھر روغن پی لیں۔ دو دن میں پیٹ صاف ہو جائے گا۔ اب ۱۵ - ۲۰ دن تک روزانہ صبح "قرص املاح" پانی کے ساتھ کھائیے تاکہ کیڑے دوبارہ پیدا نہ ہوں۔

سوال : عمر ۱۳ سال ہے۔ دوڑنے سے پیٹ کے نچلے حصے میں درد ہوتا ہے۔ سردیوں میں کبھی کبھی سخت گرمی محسوس ہوتی ہے۔ گرمیوں میں جسم پر پانی بھرے دانے نکل آتے ہیں۔ پیٹ میں کیڑے ہیں۔ علاج بتائیے۔

(طارق بشیر' راولپنڈی)

جواب : آپ کو سب سے پہلے پیٹ کے کیڑوں کا علاج کرنا چاہیے۔ یہ فساد کی جڑ ہیں۔ ان کیڑوں کی موجودگی آنتوں میں سمیت (زہریلا پن) پیدا کرتی رہے گی اور آپ کی صحت خراب رہے گی۔ رات کو سوتے وقت ایک گرام کمیلہ صاف کیا ہوا میٹھے دودھ کے ساتھ کھائیے۔ دوسرے دن صبح روغن ارنڈی ۲۴ گرام' دودھ میں ملا کر پی لیں۔ اس سے دست آئیں گے۔ رات کو پھر کمیلہ دوسرے دن صبح پھر روغن۔ دو دن کافی ہے۔ سارے کیڑے بے ہوش ہو کر خارج ہو جائیں گے۔ اس کے بعد اصلاح ہضم کا خیال رکھیں۔ کسی دواخانے سے سفوف الاملاح کے قرص خرید لیں۔ صبح روزانہ ۱۵ ۔ ۲۰ دن تک ایک، خوراک کھائیے۔

سوال : عمر ۱۶ سال ہے۔ دو سال قبل سے پیٹ میں کیڑے ہو گئے ہیں' سفید رنگ اور چپٹی شکل کے۔ جسم بھی بہت کمزور ہے۔ کھایا پیا کچھ نہیں لگتا۔ وزن صرف ۵۰ کلو ہے۔ اس اذیت سے مجھے نجات دلائیں۔ (وسیم اکرم' کراچی)

جواب : ان کیڑوں کو کدو دانے کہتے ہیں (عربی : حب القرع)۔ یقیناً یہ نہایت ہٹیلے ہوتے ہیں اور بڑی مشکل سے آنتوں سے ان کے ڈیروں کو اکھاڑا جاسکتا ہے۔ ایک تو یہ ہے کہ آپ مٹھاس کم سے کم کھائیے۔ یہ ظالم کیڑے میٹھے کے بڑے شوقین ہوتے ہیں۔ آپ ہمدرد سے قرص کمیلہ لے لیں یا کہیں سے بھی کمیلہ خرید لیں' ایک ہی بات ہے۔ دس دن تک دو قرص روزانہ کھائیے۔ گیارھویں روز روغن بید انجیر (کیسٹر آئل) چائے کے پانچ چمچوں کے برابر لے کر دودھ میں ملا کر پی لیں۔ دست ہوں گے اور کیڑے نکلنے شروع ہوں گے۔

اب ذیل کی دوا پندرہ بیس دن کھائیے:

باؤ بڑنگ ایک گرام، کمیلہ ایک گرام، دونوں کو اطریفل دیدان ۱۲ گرام میں ملا کر صبح کھائیں۔ رات کو سوتے وقت صافی ۳ چمچے گرم میٹھے دودھ میں گھول کر پی لیں۔

سوال : عمر ۱۵ سال ہے۔ میرا ہر وقت کچھ نہ کچھ کھانے کو جی چاہتا ہے۔ اس وجہ سے میرا جسم پھیل رہا ہے۔ (محمد حامد خاں، راولپنڈی)

جواب : زیادہ کھانا بہر حال صحت کے لیے مضر ہے۔ آپ تو کیا، یہاں پاکستان میں تو اب عدم توازن کا حال یہ ہے کہ انسان کھانے کے لیے جی رہا ہے۔ جینے کے لیے کھانے کا اب کوئی تصور تک نہیں رہا۔ آپ کسی اچھے معالج سے مشورہ کر کے ایسی دوا کھائیے کہ جو پیٹ کے کیڑوں کو خارج کر دے۔ اکثر اوقات پیٹ کے کیڑے غذا ہضم کر جاتے ہیں اور بھوک زیادہ لگنے لگتی ہے۔

بڑا پیٹ

سوال : میرے چھوٹے بھائی کی عمر ۱۲ سال ہے۔ اس کا پیٹ بہت بڑا ہے۔ ازراہ کرم کوئی علاج بتائیں۔ (نثار احمد، بھائی پھیرو)

جواب : اندازہ یہ ہے کہ ان کا ہضم خراب ہے۔ ممکن ہے کہ تلی اور جگر بڑھ گئے ہوں۔ ایسے بچے عموماً وہ ہوتے ہیں کہ جو بچپن میں مٹی یا کوئلا کھاتے ہیں۔ وہ بچے جن کے پیٹ میں کیڑے ہوتے ہیں، ان کا بھی پیٹ بڑھ جایا کرتا ہے۔

سوال : میری عمر ۱۳ سال ہے اور میرا پیٹ بہت بڑا ہے۔ بہت سے ڈاکٹروں کو دکھایا، مگر کوئی فائدہ نہیں ہوا۔ اس کے لیے کوئی مفید علاج تجویز فرمائیں۔
(فہمیدہ مظہر، کراچی)

جواب : پیٹ کا بڑھ جانا اگر کسی مرض (مثلاً طحال یعنی تلی بڑھ جانا، جگر کا بڑھ

جانا یا پیٹ میں پانی پڑجانا یعنی استسقا) کی وجہ سے نہیں ہے تو یقیناً یہ غذائی بے اعتدالی کا نتیجہ ہے یعنی آپ ضرورت سے زیادہ کھا رہی ہیں اور ایسی غذائیں کھا رہی ہیں جن میں گھی' تیل زیادہ ہے۔ غذا سادہ کر دیں' دو وقت کے بجائے ایک وقت کھائیں اور اسکول میں کسی بھاگ دوڑ کے کھیل میں حصہ لیا کریں۔ دوا میں جوارش کمونی ٦ - ٦ گرام دونوں وقت کھانا کھانے کے بعد کافی دنوں تک کھایئے۔

سوال : میری عمر ١٣ سال ہے۔ پیٹ بہت باہر کو نکل آیا ہے۔ ہر شخص مجھے موٹا کہتا ہے۔ کیا کروں؟ (خرم' رحیم یار خاں)

جواب : بھئی کرنا کیا ہے' ورزش کریں' پیٹ کی خاص ورزش۔

سیدھے کھڑے ہو جائیں۔ دونوں ہاتھ اٹھا کر آسمان کی طرف کریں۔ ٹانگیں سیدھی رکھیں۔ وہ گھٹنوں سے مڑنے نہ پائیں۔ اب دونوں بازو اور ہاتھ نیچے لائیں اور انگلیوں سے پیر کے انگوٹھے چھونے کی کوشش کریں۔ شروع دس پندرہ دن یہ مشکل ہوگا' مگر مشق جاری رکھیں۔ ایک دن ضرور کام یاب ہوں گے' لیکن یہ ورزش کرتے رہیں۔ کبھی پیٹ نہیں بڑھے گا۔ یہ ورزش روزانہ زیادہ سے زیادہ پندرہ بیس بار کرنی کافی ہوتی ہے۔

سوال : میری عمر ١٥ سال ہے۔ پیٹ بڑھ گیا ہے اور میں تھوڑی موٹی بھی ہو گئی ہوں۔ کچھ یاد کرنے بیٹھوں تو یاد نہیں کر پاتی۔ جو یاد ہوتا ہے وہ بھی بھول جاتی ہوں۔ میری دور کی نظر بھی صحیح نہیں۔ میں عینک لگاتی ہوں' لیکن عینک لگانا مجھے اچھا نہیں لگتا۔ (تسنیم کوثر)

جواب : اور کھایئے حلوائیوں کی مٹھائیاں' برفی اور ربڑیاں! زیادہ مٹھائی وزن بڑھاتی ہے اور ہاں آلو بھی وزن بڑھاتے ہیں اور یہ حلوا پوریاں کیا کم غضب ڈھاتی ہیں۔ میرا مطلب یہ ہے کہ اپنی غذا کم کریں۔ دو روٹیاں کھاتی ہیں تو ایک کر دیں۔ یاد رکھیں موٹے جسم میں باریک عقل نہیں ہوتی۔ عقل بھی موٹی ہو جاتی ہے۔

ٹیبل ٹینس یا بیڈ منٹن بچیوں کے لیے اچھی ورزشیں ہیں۔ والی بال بھی تو بچیاں کھیل سکتی ہیں۔ ہاں کیا یاد آیا۔ بھئی آپ تازہ ادرک کوئی چار پانچ گرام لیں۔ کوئی ایک پیالی میں ادرک کو جوش دیں۔ چھان کر پی لیں۔ اس سے وزن کم ہو جائے گا۔

ہچکیاں

سوال : مہربانی فرما کر یہ بتائیے کہ ہچکی کیوں آتی ہے اور اس کا علاج کیا ہے؟
(پرکاش کمار، شہداد کوٹ)

جواب : ہچکی آنے کا سبب کوئی بھی پوری طرح نہیں جانتا۔ آپ کو ہچکی اس لیے آتی ہے کہ آپ کے بعض اعصاب زیادہ بھڑک اٹھتے ہیں۔ یہ اعصاب پردۂ شکم تک پہنچتے ہیں۔ پردۂ شکم وہ عضلہ ہے جو آپ کے پھیپڑوں کی سانس اندر لینے اور باہر نکالنے کے کام میں مدد کرتا ہے۔ یہ اب تک معلوم نہیں ہوسکا کہ ان اعصاب کے اس طرح ہیجان میں آنے کا سبب کیا ہے؟

ہچکیوں کو روکنے کا ایک طریقہ یہ ہے کہ کاغذ کی ایک تھیلی منہ کے آگے لگا کر اس میں سانس لیں۔ اس طرح وہی ہوا آپ کے جسم میں دوبارہ جائے گی جو سانس کے اندر سے آئی تھی اور کاربن ڈائی اوکسائڈ واپس جسم میں جائے گی اور جسم میں اس کی مقدار بڑھ جائے گی۔ کہتے ہیں کہ کاربن ڈائی اوکسائڈ بھڑکے ہوئے اعصاب کو سکون بخشتی ہے اور ہچکیاں رک جاتی ہیں۔

بعض لوگوں کا کہنا ہے کہ ہچکیوں کا ایک علاج یہ ہے کہ سر کے بل کھڑے ہو جائیں یا پھر کوئی شخص یکایک زور سے "ہو" کی آواز نکال کر آپ کو ڈرا دے۔ اگر آپ ہچکیوں کو روکنے کے لیے کچھ بھی نہ کریں تب بھی اکثر وہ خود بہ خود رک جاتی ہیں۔ خوب پانی پی کر اور سانس خوب اندر لے کر روکنے سے بھی اکثر ہچکیاں رک

جاتی ہیں۔

زخم معدہ (السر)

سوال : میری ایک عزیزہ کو معالج نے بتایا ہے کہ پیٹ میں السر کی شکایت ہوگئی ہے۔ یہ کیا مرض ہے' کیوں ہوتا ہے اور اس کا پرہیز و علاج کیا ہے؟

(محمد ایوب' کراچی۔ ایس احمد' گڑھی یاسین)

جواب : پیٹ میں زخم (السر) کئی وجوہ سے ہوتا ہے:

۱۔ رنج و غم اور فکر سے اور ذہنی الجھنوں سے۔

۲۔ خراب غذاؤں سے مثلاً ملاوٹ والی غذا' تیز مرچوں والی غذا۔

۳۔ اسپرین کا استعمال۔

ملیٹھی (اصل السوس) خوب باریک پسوا لیں۔ چائے کا آدھا آدھا چمچہ اس کا کھانے سے پہلے دونوں وقت اور رات کو سوتے وقت پانی سے کھائیں اور دو ماہ تک بند نہ کریں۔

سوال : میری باجی کی عمر ۱۵ سال ہے۔ السر کی مریضہ ہیں۔ کسی معالج نے انھیں کلونجی کا چوتھا چمچہ صبح نہار منہ ناشتے سے آدھا گھنٹہ پہلے کھانے کو کہا ہے۔ وہ چل بھی نہیں سکتیں۔ (ندا قصور' گوٹھ عثمان خاں)

جواب : کلونجی بے شک بہت سے امراض کی ایک دوا ہے۔ اگر یہ تشخیص ہوگیا ہے کہ معدے میں زخم (السر) ہے تو پھر علاج یہ ہے:

صبح: اصل السوس پسی ہوئی ۶ گرام' پانی کے ساتھ کھائیں۔

قبل غذا: قرحین ایک ایک پڑیا' کھانے سے پہلے کھائیں۔

شب: اندمالی ایک' رات کو سوتے وقت پانی کے ساتھ کھائیں۔

ہیضہ

سوال : ہیضہ کیا ہے؟ کیوں ہوتا ہے؟ (دل رضا، سرائے عالم گیر)

جواب : انسان جب اپنی زندگی کا مقصد کھو دیتا ہے تو وہ سب سے پہلے "کھاؤ پیر" ہو جاتا ہے۔ ہر طرح وہ کھا جانے پر آمادہ ہو جاتا ہے۔ غذا کے معاملے میں بھی وہ غیر محتاط ہو جاتا ہے اور اناپ شناپ، ضرورت بے ضرورت کھانے لگتا ہے۔ اس سے نظام ہضم بگڑ جاتا ہے۔ نہ معدہ غذا کو قبول کرتا ہے، نہ جگر۔ بس غذا ہضم نہیں ہوتی، سڑ جاتی ہے۔ قے ہونے لگتی ہے۔ دست آنے لگتے ہیں۔ ہیضہ ہو جاتا ہے۔

جو لوگ بس زندہ رہنے کے لیے کھاتے ہیں وہ ضرورت سے زیادہ نہیں کھاتے۔ اتنا ہی کھاتے ہیں جتنی جسم کو ضرورت ہوتی ہے۔ جو لوگ ایسا کرتے ہیں وہ کبھی بیمار نہیں پڑتے اور جو لوگ بس کھانے کے لیے زندہ ہیں ان کو ہیضہ ہی ہو سکتا ہے۔

پیچش

سوال : میری سہیلی کی عمر دس سال ہے۔ گرمی کے موسم میں اس کے پیٹ میں درد ہوتا ہے اور اسے پیچش کی شکایت ہو جاتی ہے۔ وہ کھانا بھی بہت کم کھاتی ہے۔ البتہ سردی کے موسم میں وہ بالکل ٹھیک رہتی ہے اور اچھی طرح کھانا کھاتی ہے۔ اس نے بہت علاج کرایا، مگر کوئی فرق نہیں ہوا۔ ازراہ کرم کوئی علاج بتائیے۔

(رخشندہ ممتاز تبسم، ڈیرہ اسماعیل خاں)

جواب : بہ ظاہر آپ کی ننھی سہیلی کی بڑی آنتوں میں سوزش ہے۔ ان بڑی بی سے کہہ دیں کہ وہ مرچیں زیادہ نہ کھایا کریں اور یہ بھی کہ زیادہ چٹ پٹی چیزیں بھی ان کی آنتوں کے لیے مضر ہوں گی۔

اسپغول ۶ گرام لیں۔ آدھا گلاس پانی میں اسے ڈال کر خوب ملائیں، یہاں تک

کہ اسپغول کا لعاب پانی میں آجائے۔ یہ لعاب ننھی بی کو صبح اور شام کافی دنوں تک پینا چاہیے۔ اس سے فائدہ ہو گا۔

سوال : میری بہن کی عمر آٹھ سال ہے۔ وہ ایک ماہ کی تھی جب سے پیچش میں مبتلا ہے۔ ہم نے اس کا بہت علاج کرایا۔ وقتی طور پر فائدہ بھی ہوا' لیکن مرض سے مکمل شفا نہیں ہوئی۔ اسے دودھ' ڈبل روٹی' دہی اور چاول کے علاوہ کوئی چیز ہضم نہیں ہوتی۔ (اسمانسرین' کراچی)

جواب : آپ اپنی پیاری بہن کا علاج اس طرح کریں :

صبح : پودینہ سبز تازہ ۶ گرام' ریشہ خطمی نیم کوفتہ ۶ گرام۔ ان دونوں کو تین اونس پانی میں جوش دے لیں اور چھان کر صبح پلا دیں۔

شام : گاؤ زبان ۶ گرام لے لیں اور دو تین اونس پانی میں اسے بھگو دیں۔ ۱۵ منٹ بعد اسے چمچے سے خوب ہلائیں۔ اس سے لعاب نکل آئے گا۔ چھان کر یہ لعاب شام کو پلا دیں۔

رات : جوارش مصطگی سادہ ۶ گرام کسی دوا خانے سے لے کر رات کو سوتے وقت کھلا دیں۔

سوال : میرے بھائی کی عمر ۱۷ سال ہے۔ وہ پیچش کے مرض میں ایک سال سے مبتلا ہے۔ کبھی کبھی پیٹ میں پیچش کے بجائے درد اٹھتا ہے۔

(سکندر خاں' خضدار)

جواب : آپ کے بھائی صاحب کو اب مرچیں بالکل چھوڑ دینی چاہیں۔ پالک کا ساگ بھی بند کر دینا چاہیے۔

ایک علاج تو یہ ہے کہ لال چاول کوئی چائے کے دو چمچے لیں۔ ان کو پانی میں ابالیں۔ ان سے جو "پیچ" حاصل ہو اس میں ذرا سا شہد ملا کر صبح اور رات کافی دنوں تک پینا شروع کر دیں۔ اس سے آرام ہو جائے گا۔ اگر نوشادر سادہ یا لولوی

کوئٹہ سے مل جائے تو ۶ گرام (چائے کا ایک چمچہ) چاولوں کی پیچ کے ساتھ کھانا شروع کر دیں۔ ۱۵ سے ۲۰ دن میں آرام آجائے گا۔

سوال : عرصے سے آنتوں کی خشکی میں مبتلا ہوں۔ جسم میں گرمی کا سخت احساس ہوتا ہے۔ دوپہر میں چکر شروع ہو جاتے ہیں۔ کوئی علاج تجویز فرمائیے۔

(داؤد بلوچ، کوئٹہ)

جواب : آپ عمدہ سا "گل قند گلاب" ۲۴ گرام صبح یا رات کو سوتے وقت کھائیے۔ آنتوں کے لیے خوب چیز ہے۔

سوال : عمر ۱۴ سال ہے۔ میرے پیٹ کے بائیں طرف کبھی کبھی گول اور موٹا گیند نما گولا سا بن جاتا ہے جس سے شدید درد ہوتا ہے۔ ہاتھ سے مالش کرنے سے درد ختم ہو جاتا ہے۔ برائے مہربانی درد کا کوئی علاج بتائیں۔ (ی م، مکلی ٹھٹھہ)

جواب : یہ دراصل فتق (ہرنیا = آنت اترنا) ہے۔ اس کا علاج دوا سے نہیں ہو سکے گا۔ آپ کو کسی ماہر جراح (سرجن) سے مشورہ کرنا چاہیے۔

سوال : اپنڈی سائٹس کیا ہے؟ اس مرض کے اسباب، علامات اور طبی علاج بتائیے (ظفر مجید، کراچی)

جواب : ہماری اعور (کانی) آنت میں ایک زائدہ لگا ہوا ہے۔ کسی زمانے میں لوگ کہتے تھے کہ یہ ایک بے کار چیز ہے اور یہ فیشن ہوگیا تھا کہ اٹھایا اس کا اپریشن کرا کے اسے نکال دیا، مگر اب سائنس اس کو بے کار سمجھنے کے حق میں نہیں ہے۔ کبھی ایسا ہوتا ہے کہ کوئی سخت غذا اس زائدۂ اعور (اپنڈکس) میں پھنس کر رہ جاتی ہے اور سڑ جاتی ہے۔ اس سے یہاں درد اور ورم پیدا ہو جاتا ہے۔ اس ورم کا علاج آسان نہیں ہے، مگر ایسا مشکل بھی نہیں ہے۔ اس مرض میں دستوں کی دوا دینا صحیح نہیں ہے۔ البتہ گل قند جیسی ملین چیزوں سے اس ورم کو دور کیا جا سکتا ہے۔ اوپر

سے کوئی بام یعنی ورم دور کرنے والے ضماد کا لیپ بھی فائدہ کرتا ہے۔

بواسیر

سوال : میری والدہ کو کافی عرصے سے بواسیر ہے۔ کافی علاج کرایا' لیکن آرام نہیں آیا۔ ہومیو پیتھک دوا بھی استعمال کی ہے۔ (چندا' ساہیوال)

جواب : چندا! ہمدرد کی ایک دوا ہے "ہمدرد نیمو ٹیب"۔ محترمہ والدہ صاحبہ کو دونوں وقت کھانا کھانے سے ذرا پہلے ایک ٹکیا اور کھانے کے فوراً بعد ایک ٹکیا ہفتے بھر دیتے رہیں۔ لگانے کے لیے مرہم "نیمو رائڈ" لے لیں۔ محترمہ والدہ کے لیے گائے کا گوشت سخت مضر ہوگا۔ ویسے چھوٹا گوشت بھی ہفتے میں دو بار۔ اس سے زیادہ مرض کو بڑھائے گا۔

سوال : میری عمر ۱۹ سال ہے اور میں ایک موذی مرض میں مبتلا ہوں جو خونی بواسیر کہلاتا ہے (پاخانے میں خون آتا ہے تقریباً ہر دفعہ)۔ ازراہ کرم کوئی مستقل علاج تجویز کریں۔ (محمد آصف علی' کہروڑ پکہ)

جواب : ایک تو یہ ہے کہ کسی بھی صورت میں قبض نہیں رہنا چاہیے۔ غذا کو ایسی رکھیں کہ جو قابض نہ ہو۔ پانی زیادہ پینا چاہیے اور روٹی بہر حال بے چھنے آٹے کی ہی ہونی چاہیے۔ دوا یہ ہے :

صبح : حب بواسیر خونی دو عدد' شربت ارزانی ۱۸ گرام کے ساتھ پانی میں گھول کر اسپغول مسلم ۶ گرام چھڑک کر پی لیں۔

بعد غذا : نیمو ٹیب ا۔ا عدد دو وقت کھانے کے بعد۔

رات : گل قند آفتابی ۲۴ گرام نیم گرم پانی کے ساتھ۔

لگانے کے لیے نیمو رائڈ مرہم ہے۔

سوال : میری عمر ۱۵ سال ہے۔ جہاں سے فضلہ خارج ہوتا ہے وہاں پر دانے کی مانند کوئی چیز نکل آئی ہے جس میں درد بھی ہوتا ہے اور کبھی کبھی خون بھی آتا ہے۔ ازراہ کرم کوئی علاج یا پرہیز بتائیں۔ (محمد اظہر، کراچی)

جواب : حالات سے تو اندازہ ہوتا ہے کہ یہ بواسیر کا مسا ہے، مگر کسی درجے میں یہ "فشر" بھی ہو سکتا ہے یعنی ناسور۔ مناسب ہے کہ اس کا معائنہ کرا کے حسب حال علاج کرایا جائے۔ اگر فشر کی صورت ہے تو اس کا اپریشن بھی کوئی آسان نہیں ہے اور ضروری نہیں کہ وہ کام یاب ہو۔

جگر اور پِتّے کی بیماریاں

جگر کی خرابی

سوال : عمر ۱۸ سال ہے۔ جگر میں بہت گرمی ہے۔ ازراہ کرم کوئی علاج تجویز فرمائیں۔ (اقبال، اسلام آباد)

جواب : عزیز من، جگر کی گرمی میری سمجھ میں نہیں آئی۔ جگر تو گرم ہوتا ہی ہے۔ خون کا منبع جو ٹھیرا۔ نہ جانے آپ کیا کہنا چاہتے ہیں؟ اچھا چلیے فیصلہ ہو جاتا ہے۔ آپ لیموں کا استعمال شروع کر دیں۔ ایک گلاس تھوڑے ٹھنڈے برف کے پانی میں آدھا لیموں نچوڑ کر پی لیں، کئی دن۔ جگر کی اصلاح کے لیے خوب ہے۔

سوال : میری والدہ یرقان کے بعد پانچ چھے سال سے ورم جگر کی مریضہ ہیں۔ بڑے بھائی کے انتقال کے بعد روتے رہنے سے پلکوں میں زخم بھی ہوگئے ہیں۔ سر کی ہڈی میں ہر وقت درد بھی رہتا ہے۔ علاج اور مشورے سے نوازیے۔

(محمد ہمایوں خاں، نواب شاہ)

جواب : ورم جگر کی یہ کیفیت بہت زیادہ توجہ چاہتی ہے۔ اس کے علاج میں غفلت بالکل مناسب نہیں ہے۔ میں تو یہ مشورہ دوں گا کہ مریضہ کو کراچی لا کر جناح ہسپتال میں ان کا معائنہ کرایا جائے جہاں جوہری طب کے ذریعے سے تشخیص کی جدید ترین سہولتیں میسر ہیں۔ جب تک ایسا کرنا ممکن ہو، برگ جھاؤ ۶ گرام، افسنتین ۶ گرام، برنجاسف ۳ گرام، تینوں کو پانی میں جوش دے کر ان کو صبح و شام

پلائیے۔ آنکھوں میں عرق گلاب کے قطرے روزانہ دن میں دو تین بار ڈالیں۔ پلکوں پر رات کو سوتے وقت خالص شہد لگائیں۔

یرقان

سوال : یرقان کیسی بیماری ہے' کیوں اور کیسے ہوتی ہے اور اس کا علاج کیا ہے؟

(غزالہ منیر شیخ' لاڑکانہ)

جواب : یرقان' جگر سے ملحق پتے (مرارہ = گال بلیڈر) میں خرابی کے نتیجے میں ظاہر ہوتا ہے۔ کبھی پتے میں ورم ہو جاتا ہے۔ کبھی پتھری بھی پڑ جاتی ہے۔ غرض پتے کی وہ نالی جو آنتوں میں آکر کھلتی ہے وہ بند ہو جاتی ہے۔ اس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ صفرا (پت) آنتوں میں نہیں جاتا اور خون میں مل جاتا ہے جس سے آنکھیں زرد پڑ جاتی ہیں اور جلد بھی زرد ہو جاتی ہے۔ جب یرقان ہو جائے تو غفلت برتنی مناسب نہیں ہے۔ کسی ماہر معالج سے علاج کرانا چاہیے۔ میں نے ایک دوا "اکٹرین" تیار کی ہے۔ اب تک یرقان کی تمام دواؤں سے یہ بہتر ہے۔

سوال : پچھلے سال مجھے یرقان (پیلیا) ہوا تھا۔ ڈاکٹروں کے علاج کے بعد میں ٹھیک ہوگیا' لیکن پیشاب مجھے اب بھی پیلا ہی آتا ہے۔ آپ مجھے اس مرض کے بارے میں بتائیں کہ کیسے صحیح ہو سکتا ہے اور اس کے کیا اسباب ہوتے ہیں؟

(کلیم اختر' ٹنڈو محمد خاں)

جواب : یرقان کے اسباب تو کئی ہیں۔ پتے (گال بلیڈر) میں اگر ورم آجائے تو یرقان ہو جاتا ہے اور اگر کسی وجہ سے پتے سے چھوٹی آنت میں آنے والی نالی (بائل ڈکٹ = قناۃ صفرا) بند ہو جائے تو یرقان ہو جاتا ہے۔ ہوتا یہ ہے کہ جب یہ نالی بند ہو جاتی ہے تو صفرا (بائل) آنتوں میں جانے کے بجائے خون میں مل جاتا ہے اور آنکھیں اور جلد وغیرہ خراب ہو جاتی ہے۔ یہ تو یرقان کے بارے میں مختصر

معلومات ہوئیں۔

اب آپ نے جو لکھا ہے کہ پیشاب زرد آتا ہے تو بھائی پیشاب تو زرد ہونا ہی چاہیے۔ سفید پیشاب کب صحیح ہوتا ہے۔

آپ کو پانی زیادہ پینا چاہیے۔ جگر کا خیال رکھنا چاہیے۔ تازہ لیموں کا رس پانی میں ملا کر پینے سے جگر کو فائدہ ہوتا ہے۔ جگر کے مریضوں کو گائے کا گوشت اور گھی، چکنائی سے ہمیشہ پرہیز کرنا چاہیے۔

پتا

سوال : ہمارے جسم میں پتا کیا کام انجام دیتا ہے جب کہ اسے عام طور پر زہر سمجھا جاتا ہے؟ (شہزاد، کراچی)

جواب : پتا ہمارے جسم کا ایک نہایت اہم عضو ہے۔ جگر جو صفرا پیدا کرتا ہے وہ اس میں جمع رہتا ہے اور غذا میں چربی والے حصے کو ہضم کرنے میں مدد دیتا ہے۔ پتے سے ایک نالی آنتوں میں کھلتی ہے۔ اس نالی کی مدد سے پتا آنتوں میں گرتا ہے اور ہضم کا فعل مکمل ہوتا ہے۔

سوال : پتے کی پتھری کیا ہے؟ کیا اس کا علاج ممکن ہے؟ سنا ہے کہ پتھر چٹا نامی ایک بوٹی سے یہ نکل جاتی ہے۔ (انجم انیس، کراچی)

جواب : انسان جب اناپ شناپ کھاتا ہے چربی، گھی، تیل اس کی غذا میں زیادہ ہوجاتے ہیں۔ ورزش کرتا نہیں تو پتے کا فعل کام کرتے کرتے کم زور پڑ جاتا ہے اور غلط غذاؤں کی وجہ سے پتے میں ذرات بیٹھ جاتے ہیں جن پر تہ بہ تہ ذرات جم کر پتھری کی شکل اختیار کر لیتے ہیں۔ پتے کی پتھریاں عموماً کسی دوا سے نہیں گھلتیں اور اپریشن ہی ایک علاج رہ جاتا ہے۔ پتھر چٹا عموماً درد کو روک دیتا ہے، مگر اس سے پتھری ٹوٹتی نہیں ہے۔

گردے اور مثانے کی بیماریاں

گردے کی تکلیف

سوال : گردے میں پتھری کس طرح بن جاتی ہے؟ (طارق محمود بٹ' دینہ)

جواب : ہماری غذا میں مختلف اجزا ہوتے ہیں۔ ان میں کیلشیم بھی ہوتا ہے اور فاسفورس وغیرہ بھی۔ اوگزیلٹس بھی ہوتے ہیں' پھر فاسفیٹس بھی ہو جاتے ہیں۔ اگر گردے ٹھیک کام کرتے رہیں اور ہم پانی حسب ضرورت پیتے رہیں تو گردے داروغۂ صفائی کی حیثیت سے خون سے غیر ضروری اجزا خارج کرتے رہتے ہیں' لیکن غذائی بے اعتدالی ہو یا پانی ضرورت سے کم پیا جائے یا گردے کسی وجہ سے اپنا کام نہ کریں تو ان سب صورتوں میں فاسفیٹس یا کیلشیم اوگزیلٹس یا یوریٹس گردوں میں تہ نشین ہو جاتے ہیں اور تہ پر تہ جم کر پتھریاں بن جاتی ہیں۔

سوال : میری امی کو پتھری کی شکایت ہو گئی ہے۔ کچھ عرصے پہلے چاروں مربّوں میں طباشیر کھاتی تھیں۔ کہیں پتھری طباشیر سے ہی تو نہیں ہوتی؟ اگر نہیں تو کیا مربّے کھا سکتی ہیں؟ (رخسانہ قمر' ملتان)

جواب : طباشیر اگر خالص نہیں ہے تو اس کے حد سے زیادہ استعمال سے پتھری بننے کا امکان ہے۔ مربّے کھانے میں کوئی حرج نہیں ہے' لیکن اگر تازہ سیب ملتے ہیں تو وہ مربّے سے بہر حال بہتر ہیں۔

سوال : چچا جان کی عمر ۳۵ سال ہے۔ پان کبھی کبھار کھاتے ہیں۔ ان کے گردے میں پتھری ہو گئی ہے۔ (عارف حسین)

جواب : جب تک "ایکس ریز" سامنے نہ ہو اور پتھری کا حجم (سائز) نہ معلوم ہو' کوئی فیصلہ ممکن نہیں ہے۔ بعض پتھریاں بڑی ہو جاتی ہیں۔ اگر وہ اوگزیلیٹ یا یوریٹس کی ہو تو اس کا نکلنا مشکل ہوتا ہے اور اس کا اپریشن مناسب سمجھا جاتا ہے۔ مناسب ہے کہ چچا میاں محترم کسی اچھے حکیم' ڈاکٹر سے مشورہ کر لیں۔

سوال : کیا یہ درست ہے کہ نہر کا پانی پینے سے جسم میں مٹی کی مقدار زیادہ ہوتی ہے یا گرد و غبار میں کھیلنے سے گردے میں پتھری پیدا ہو جاتی ہے؟
(محسن رجب علی' نواب شاہ)

جواب : پینے کے پانی کے لیے یہ نہایت اہم شرط ہے کہ اسے صاف اور پاک ہونا چاہیے۔ اگر پانی ناصاف ہے اور ناپاک ہے تو یقیناً اسے صاف کیے بغیر نہیں پینا چاہیے۔ دنیا کے بہت سے ملک ایسے ہیں کہ جہاں صاف پانی میسر نہیں ہے اور اسی وجہ سے وہاں کے لوگوں کی صحت خطرے سے دوچار رہتی ہے۔ نہر کا ایسا پانی کہ جس میں مٹی ملی ہو' پینے سے گردوں میں پتھری بن جانے کا قوی امکان ہے۔ البتہ یہ بات صحیح نہیں ہے کہ گرد و غبار میں کھیلنے سے پتھری پیدا ہوتی ہے۔

مثانے کی کم زوری

سوال : میرا مثانہ کم زور ہے۔ پیشاب کرنے کے بعد میرے کپڑے ناپاک ہو جاتے ہیں۔ نماز نہیں پڑھ سکتا۔ (عابد علی' فیصل آباد)

جواب : بعض اوقات ایسا ہوتا ہے کہ بچے اور نوجوان جلدی میں ہوتے ہیں۔ پیشاب کرتے وقت پوری طرح نہیں بیٹھتے' جلد کھڑے ہو جاتے ہیں اور بعد میں قطرۂ پیشاب ٹپک جاتا ہے۔

اگر ایسا نہیں ہے تو مثانے کی کم زوری کے لیے آپ جوارش زرعونی سادہ ٦ گرام کھائیے۔ اس سے تکلیف رفع ہو جائے گی۔

سوال : میرا بھائی جس کی عمر ۹ سال ہے اس کا مثانہ بہت کم زور ہے۔ پیشاب بہت آتا ہے۔ یہاں تک کہ رات کو سوتے ہوئے بستر گیلا کر دیتا ہے۔ جس کی وجہ سے امی بہت پریشان ہیں۔ (محمد علی، کراچی)

جواب : ممکن ہے کہ آپ کے بھائی کا مثانہ پیدائشی طور پر چھوٹا ہو۔ چھوٹا مثانہ پیشاب کی زیادہ مقدار برداشت نہیں کرتا اور بار بار پیشاب آتا ہے۔ یہ بھی ممکن ہے کہ آپ کا چھوٹا بھائی کم زور ہو اور اس وجہ سے پیشاب بے قابو ہو۔ میری رائے یہ ہے کہ کسی اچھے معالج سے مشورہ کر لینا چاہیے۔ ویسے معجون کندر ٦ گرام روزانہ ۱۵ - ۲۰ دن کھلانے سے شاید آرام آجائے۔

پیشاب کی زیادتی

سوال : میری عمر ۱٦ سال ہے۔ کبھی کبھی رات کو نیند میں پیشاب آتا ہے۔ میں بہت پریشان ہوں۔ (عبد الخالق، بھاول پور)

جواب : میں نے آپ کی بات سے یہ سمجھا ہے کہ آپ سوتے میں بستر میں پیشاب کر دیتے ہیں۔ بہت بری بات ہے۔ آئندہ ایسی حرکت نہ کرنا۔ اپنے شہر کے کسی دواخانے سے دو دوائیں خرید لیں: خمیرۂ گاؤ زبان عنبری ٦ گرام صبح کھائیں۔ معجون ماسک البول ٦ گرام رات کو سوتے وقت کھائیں۔

یہ مسئلہ ذرا نفسیاتی قسم کا ہے۔ آپ کو اپنی قوت ارادی سے بھی تو کام لینا چاہیے۔ رات کو لیٹتے وقت فیصلہ کیا کریں کہ بس اب بستر میں پیشاب نہیں کروں گا۔ ایک بار جم کر فیصلہ کر کے دیکھیے، کیا مجال پیشاب ہو جائے۔

سوال : میری عمر ۱۳ سال ہے۔ بعض اوقات سوتے میں بستر پر پیشاب کر دیتا ہوں جس کی وجہ سے سب کے سامنے شرمندگی کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ پہلے تو بستر پر پیشاب بہت کم کرتا تھا' مگر اب کوئی دن ہی ایسا جاتا ہے کہ بستر پر پیشاب نہ کروں۔ مہربانی کر کے علاج تجویز فرمائیں۔ (عزیز الرحمان' کراچی)

جواب : بستر پر پیشاب کرنا (بول فی الفراش) بڑی حد تک ایک ذہنی کیفیت ہے۔ اس کو ایک عادت بد کا نام بھی دیا جا سکتا ہے۔ اگر انسان کا ذہن کم زور ہو اور دماغ کسی وجہ سے ضعیف ہو تو بھی یہ بستر گیلا کر دینے کی صورت پیدا ہو سکتی ہے۔ ذرا آپ صحیح معنی میں شرمندہ ہو کر تو دیکھیے۔ اگر دل سے آپ شرما گئے تو شاید یہ مرض رفع ہو جائے۔ چلیے دوا بھی کھا لیں۔ صبح ۶ گرام خمیرۂ ہمدرد اور رات کو سوتے وقت معجون کندر ۶ گرام۔ ۱۵۔ ۲۰ دن یہ دوا کھا لیں۔

سوال : میرا ۹ سالہ بھائی اکثر بستر میں پیشاب کر دیتا ہے۔ کوئی موثر علاج یا تدبیر بتائیے۔ (عفرا' لاہور۔ محمد تقی' سیف اللہ' کراچی)

جواب : آپ نے یہ نہیں لکھا کہ یہ شکایت کب سے ہے؟ اگر یہ عادت بچپن سے چلی آرہی ہے تو ہو سکتا ہے کہ ان کا مثانہ چھوٹا رہ گیا ہو۔ اگر ایسا نہیں ہے تو ان کی عام صحت پر توجہ کرنی چاہیے اور جب یہ نیم بیدار ہوں تو اس وقت ان کے کان میں یہ کہنا چاہیے کہ بستر پر پیشاب کرنا برا ہے۔ ذہن اس آواز کو قبول کرتا ہے۔

رات کو سوتے وقت ان کو ۳ گرام معجون ماسک البول کسی دواخانے سے لے کر مہینے بھر تک کھلائیے۔

سوال : میرے چھوٹے بھائی کو جس کی عمر چودہ سال ہے' پیشاب کی شکایت ہے۔ اسے دن کو پیشاب اتنا نہیں آتا جتنا رات کو آتا ہے۔ وہ کبھی کبھی بستر پر بھی پیشاب کر دیتا ہے۔ (جاوید احمد' سکھر)

جواب : ہو سکتا ہے کہ چھوٹے بھائی صاحب نے اپنے پیٹ میں لمبے لمبے کیڑے پال رکھے ہوں۔ وہ ضرور زیادہ میٹھا کھاتے ہوں گے اور کھانے پینے میں غیر محتاط ہوں گے۔ مناسب ہے کہ کسی مناسب دوا سے پیٹ کو صاف کر لیا جائے تاکہ کیڑے ہوں تو وہ آنت بدر ہو جائیں۔ اس سے بستر میں پیشاب کر دینے کا سلسلہ ختم ہو جائے گا۔ بستر میں پیشاب کرنا (بول فی الفراش) ایک قسم کا ذہنی مسئلہ بھی ہے۔ ممکن ہے کہ بھائی صاحب کے ذہن میں اور ان کے لاشعور میں کوئی ایسی بات بیٹھ گئی ہو کہ جو ان کو انتقام پر آمادہ کر دیتی ہو۔ ہاں ایسا خرابی صحت کی وجہ سے بھی ہو سکتا ہے۔

میری رائے ہے کہ ان کو مقوی دماغ چیزیں استعمال کرنی چاہئیں۔ ان میں بادام سب سے اچھے ہیں۔ ورنہ خمیرۂ ہمدرد ان کے لیے اچھا رہے گا۔ رات کو سوتے وقت بھائی صاحب کو معجون کندر ٦ گرام کھلائیے۔

سوال : میرا مثانہ بہت کم زور ہے۔ پیشاب بہت آتا ہے۔ علاج سے کوئی فائدہ نہیں ہوا۔ بہت پریشان ہوں۔ دسویں جماعت کا طالب علم ہوں۔ پڑھتے وقت بار بار اٹھنا پڑتا ہے۔ مہربانی کر کے کوئی نسخہ اور مشورہ تحریر فرمائیں۔

(نصر اللہ طاہر، بہاول نگر)

جواب : اگر آپ نے اپنے پیشاب کا کیمیائی امتحان (پیتھالوجیکل ٹیسٹ) کرا لیا ہے اور اس میں شکر نہیں ہے تو پھر بھی یہ سوال ہے کہ مثانہ کم زور ہے یا گردے ضرورت سے زیادہ کام کر رہے ہیں اور زیادہ پیشاب بنا رہے ہیں؟ عام حالات میں جوارش زرعونی سادہ ٦ گرام صبح و شب کھانے سے فائدہ ہوتا ہے۔ اسے ۱۰۔ ۲۰ دن کھا کر دیکھ لیں۔

سوال : عمر ۱۱ سال ہے۔ میں ابھی تک بستر پر پیشاب کرتی ہوں۔ مٹھاس بہت کھاتی ہوں۔ **(عمارہ جہانگیر، ملتان)**

جواب : زیادہ میٹھا کھانا اچھی بات نہیں ہے۔ اعتدال سب سے اچھی عادت ہے۔ زیادتی ہر چیز کی بری ہوتی ہے۔ میانہ روی اختیار کرنی چاہیے۔

بستر میں پیشاب نکل جانا اکثر و بیشتر کم زور بچوں میں ہوتا ہے یا جن کا مزاج چڑچڑا رہتا ہے۔

ایک احتیاط یہ ہے کہ رات کو سونے سے پہلے پانی نہیں پینا چاہیے۔ دوا کے طور پر معجون ماسک البول ۶ گرام رات کو سوتے وقت کھالیں۔ عام جسمانی کمزوری کی صورت میں سنکارا دو دو چمچے کھانے کے بعد دونوں وقت لینا شروع کر دیں۔

سوال : میری عمر ۱۶ سال ہے۔ سات سال کی عمر سے سوتے میں پیشاب نکل جاتا ہے۔ علاج کرایا، مگر کوئی فائدہ نہ ہوا۔ رہ نمائی کی درخواست ہے۔

(خالد، کراچی)

جواب : ذرا یہ دیکھ لیں کہ پیٹ میں کیڑے تو نہیں ہیں۔ کوئی دوا کھا کر پیٹ صاف کرلیں۔ سوتے میں پیشاب کرنا ایک ذہنی کیفیت بھی ہے۔ آپ کو صبح خمیرۂ ہمدرد ۶ گرام ۱۵۔ ۲۰ دن کھالینا چاہیے۔ اس سے فائدہ ہوگا۔

قطرہ قطرہ پیشاب

سوال : بعض لوگوں کو قطرہ قطرہ پیشاب بہنے کا مرض ہوتا ہے۔ اس کی کیا وجوہ ہیں؟ کیوں کہ ایک نمازی آدمی کے لیے یہ خاصا پریشان کن مسئلہ ہے۔

(طیب رشید، لاہور)

جواب : ہاں واقعی، یہ بات تو بری ہے۔ دراصل یہ مثانے کی گردن پر جو پیشاب روکنے والا عضلہ (ماسک البول) ہے اس کی کم زوری ہے۔ اگر عمر زیادہ ہے تو غدۂ مذی (پراسٹیٹ گلینڈ) کے ورم سے بھی تقطیر البول (قطرہ قطرہ پیشاب آنا) ہو سکتا ہے۔ آپ نمازی کو سفید تل کوئی ۱۲ گرام روزانہ کھانے کا مشورہ دیں۔ تل صاف

کریں اور چبا کر صبح کھا لیں۔ ساتھ دودھ پی سکتے ہیں۔ بہ طور دوا معجون کندر یا معجون ماسک البول ۶ گرام روزانہ کھائیں۔

سوال : عمر ۱۵ سال ہے۔ اکثر چلتے میں پیشاب کے قطرے نکل جاتے ہیں۔ کبھی کبھی رات کو بھی پیشاب نکل جاتا ہے۔ (عبد الرحمان' اسلام آباد)

جواب : آپ کا مثانہ کم زور ہے۔ مثانے کی گردن پر ایک عضلہ (گوشت) ہوتا ہے جو مثانے کا منھ بند رکھتا ہے۔ جب یہ کم زور ہو جاتا ہے تو پیشاب قابو میں نہیں رکھ سکتا اور خطا ہو جاتا ہے۔ آپ چند دن جوارش زرعونی سادہ ۶ - ۶ گرام صبح اور رات کو کھا لیں۔ اس سے فائدہ ہو جائے گا۔

پیشاب میں جلن

سوال : عمر ۱۹ سال ہے۔ گزشتہ چھے سات برس سے پیشاب کی جلن کی بیماری میں مبتلا ہوں۔ علاج کرایا' کوئی فائدہ نہیں ہوا۔ ازراہ کرم کوئی علاج تجویز فرمائیں۔
(نسرین' کھلا بٹ ٹاؤن شپ)

جواب : بسم اللہ کر کے یہ دوا ۱۰-۲۰ دن پی لیں۔
گل منڈی ۵ گرام' سرپھوکا ۵ گرام آدھے گلاس پانی میں جوش دیں اور چھان کر صبح پی لیں۔ پانی خوب پیا کریں۔

سوال : عمر ۱۱ سال ہے۔ پیشاب میں جلن ہوتی ہے۔ کیا کروں؟
(ساجد محمود' نیو ڈھوک سیال)

جواب : اگر آپ گھی کی روٹی کھا رہے ہوں تو اس کو بند کر دیں۔ گھی کی روٹی صحیح ہضم نہیں ہوتی اور پیشاب میں فاسفیٹس بن کر نکلنے لگتے ہیں جن سے جلن ہوتی ہے۔ پانی زیادہ پینا چاہیے تاکہ کدورتیں ڈھل کر بہ جائیں۔

پیشاب میں خون' سفید قطرے

سوال : عمر ۱۱ سال ہے۔ ایک ہفتے سے پیشاب میں خون آرہا ہے۔ کئی ڈاکٹروں سے علاج کرایا' لیکن کوئی فائدہ نہیں ہوا۔ براہ مہربانی کوئی علاج بتائیے۔
(محمد ریاض بلوچ' کراچی)

جواب : بالکل ممکن ہے کہ کوئی ننھی سی پتھری ہو جو گردے' مثانے کے درمیان نالی میں پھنسی ہوئی ہو' اس سے خون آسکتا ہے۔ بات تو دور کی ہے' مگر کیڑوں کی دوا سے آنتوں کو صاف کر لینا چاہیے۔ آپ فی الحال اپنا ایکس ریز کرائیے۔ اگر پتھری ہے تو ظاہر ہے کہ اس کا علاج کرنا چاہیے۔ ایسی بیماری کی صورت میں خط و کتابت کے بجائے کسی قریبی اچھے طبیب کو دکھانا چاہیے۔

سوال : عمر ۲۱ سال ہے۔ پیشاب میں سفید قطرے آتے ہیں۔ پیشاب جل کر آتا ہے اور پیشاب کی نالی میں درد ہوتا ہے۔ کم زوری بھی بہت ہے۔
(سرفراز خاں' کراچی)

جواب : آپ کو چاہیے کہ آپ پانی زیادہ پیا کریں تاکہ آنتوں میں خشکی نہ آنے پائے۔ غذا میں سبزیاں زیادہ رکھیے تاکہ آنتوں میں تحریک ہو اور قبض جاتا رہے۔ اگر آپ کوئی ورزش نہیں کرتے تو اس طرف توجہ فرمائیے۔

سوال : مجھے گزشتہ دو سال سے پیشاب کرنے کے بعد سفید قطرے آتے ہیں۔ ازراہ کرم اس کا مفید علاج بتائیے (عاطف رحمان' پنج بھاٹہ' راولپنڈی)

جواب : آپ نے عمر نہیں لکھی۔ اگر آپ بالغ ہیں تو ان سفید قطروں کو بھول جائیے۔ یہ کوئی ایسا مرض نہیں ہے کہ آپ خواہ مخواہ پریشان ہوں۔
رات کو سوتے وقت ٦ گرام اسپغول چند دن کھانے سے یہ رک جائیں گے۔

اسپغول پھانک کر اوپر سے پانی پی لیں یا گھول کر پی لیں۔

ذیابیطس

سوال : ذیابیطس کیا ہے؟ کیا یہ کم عمری میں بھی ہو سکتی ہے؟ کسی احتیاط و علاج سے مکمل فائدے کی توقع ہے؟ (شیخ محمد عابد حسین، فیصل آباد)

جواب : انسانی جسم میں ایک عضو ہے بانقراس۔ انگریزی میں اس کو پنکریاس کہتے ہیں۔ عام زبان میں اسے لبلبہ کہا جاتا ہے۔ یہ ننھا سا عضو کہ جو جگر کے پہلو میں رکھا ہے جسم میں شکر (جو جسم میں بالآخر ہماری غذا اور نشاستہ سے بنتی ہے) کا توازن برقرار رکھتا ہے۔ جب بانقراس میں کوئی نقص آجاتا ہے، خرابی بڑھ جاتی ہے تو پھر شکر جزو بدن نہیں ہوتی اور خون میں زیادہ ہو جاتی ہے اور پیشاب میں بھی مل کر نکلنے لگتی ہے۔ اس کو مرض ذیابیطس کہتے ہیں۔

ہاں یہ مرض موروثی بھی ہے اور بچوں کو بھی ہو سکتا ہے۔ اگر یہ موروثی یا پیدائشی ہے تو اس کا علاج کوئی نہیں۔ البتہ انسولین (کہ جو بانقراس میں پیدا ہونے والی رطوبت ہاضم کا نعم البدل ہے) سے شکر کے توازن کو برقرار رکھا جاسکتا ہے اور غذائی احتیاط سے قابو میں رکھا جا سکتا ہے۔

سوال : میری والدہ کو شکر کی بیماری ہے۔ جس کی وجہ سے ان کے پیروں میں ہر وقت درد رہتا ہے۔ (خان زادہ حمیدہ سمیع، نوشہرو فیروز)

جواب : شکر کی بیماری (ذیابیطس) کا اب تک کوئی علاج معلوم نہیں ہوا ہے۔ بس جب یہ مرض ہو جائے تو پرہیز ہی اس کا علاج ہے۔ شکر کا استعمال نہیں ہونا چاہیے۔ گوشت، دودھ، دہی پر توجہ زیادہ ہونی چاہیے۔ چنے کے آٹے (بیسن) کی روٹی اس بیماری میں اچھی غذا ہے۔ پرہیز سے یہ بیماری قابو میں رہتی ہے اور بڑھتی نہیں۔

جسمانی کم زوری اور خراب صحت

کم زوری' دبلا پن

سوال : عمر ۱۸ سال ہے۔ میں بہت کم زور ہوں۔ میرا چہرہ پتلا ہے اور بازو بہت کم زور ہیں۔ میں احساس کم تری میں مبتلا ہوں۔ کوئی خراب عادت بھی نہیں ہے۔ کوئی ایسی دوا' غذا یا مشورہ دیں کہ میری صحت ٹھیک ہو جائے۔

(سید احمد فراز' کراچی)

جواب : مناسب ورزش پر توجہ سب سے پہلے کرنی چاہیے۔ صبح کم از کم ایک ڈیڑھ میل تیز رفتار کے ساتھ چلنا چاہیے۔ ناشتے میں کشمش ۲۵ گرام' مغز بادام شیریں بارہ دانے لازماً کھانے شروع کر دیں۔ ان دونوں کو رات کے وقت بھگو دیں اور صبح کھالیں۔ اس کے ساتھ پاؤ ڈیڑھ پاؤ خالص دودھ پی لیں۔

شربت اکسیر خاص ۲ - ۲ چمچے کھانے کے بعد چاٹنا شروع کر دیں۔ غذا زیادہ کھانا مفید نہیں ہے۔ کم کھانا ہر حال میں اچھا ہے۔

سوال : میں بہت کم زور ہوں جب کہ میں ہر اچھی اور صاف ستھری غذا کھاتا ہوں۔ اپنے قیمتی مشورے سے نوازیے۔ (ق' ملتان)

جواب : کم زور ہوں! بھئی کیا کم زوری ہے؟ وزن کم ہے یا وزن زیادہ ہے' مگر جسم میں جان کم ہے؟ اگر وزن کم ہے تو پھر آپ درج ذیل دوا کھا کر دیکھ لیں:

عرقمبر دو چمچے۔ شربت اکسیر خاص دو چمچے۔

دونوں کو پانی میں ملا کر دونوں وقت کھانے کے بعد پینا شروع کر دیں۔ ایک ماہ میں وزن بڑھنے کے اچھے امکانات ہیں۔

سوال : عمر ۱۸ سال ہے۔ میرا قد ۵ فیٹ ۳ انچ اور وزن ۴۰ کلو گرام ہے۔ میں بہت کم زور دکھائی دیتا ہوں۔ (عدنان حیدر، اسلام آباد)

جواب : اپنی غذا پر توجہ کریں اور ورزش کو معمول بنائیں۔ کوئی مناسب ورزش کرنی چاہیے۔ ورزش سے غدودی نظام مقوی ہوتا ہے اور ان کی رطوبت خون میں شریک ہو کر زندگی کا سبب بنتی ہے۔ کشمش سے وزن بڑھ سکتا ہے۔ رات کو ۲۵ گرام کشمش بھگو دیں، صبح کھائیے۔

سوال : مجھے کوئی ایسی چیز بتائیے کہ جس کے کھانے سے خون بھی بنے، طاقت بھی آئے، رنگ بھی صاف ہو اور چہرے میں کشش اور جاذبیت پیدا ہو جائے۔

(ریحان ہمایوں)

جواب : چہرے میں کشش کے لیے کشمش کھائیے۔ رات کو بادام ۱۴ عدد اور کشمش ۲۵ گرام پانی میں بھگو دیں۔ صبح دودھ کے ساتھ کھائیے۔ بہترین ناشتا ہے۔ خون خوب پیدا ہوگا۔

سوال : میری عمر ساڑھے چودہ سال ہے۔ میں بہت ہی کم زور ہوں، بازو اور ٹانگیں بھی پتلی ہیں۔ جسم پر گوشت بالکل نہیں چڑھتا۔ (امیر الطاف، کراچی)

جواب : اب میں کیسے آپ سے کہوں کہ آپ گوشت زیادہ کھایا کریں۔ بھئی ایک تو یہ ہے کہ گوشت بڑا مہنگا ہو گیا ہے۔ دوسرے یہ کہ وہ نہ جانے کیسے جانور کا ہے اور پھر یہ کہ جانے کتنا باسی ہے۔ مجھے تو ایسا لگتا ہے کہ آپ احتیاط نہیں کرتے۔ اگر کھانے پینے کا وقت مقرر نہیں ہے اور متوازن غذا نہیں ہے تو اس سے جسم کا نشوونما متاثر ہو سکتا ہے۔ آپ ذرا بادام، کشمش کا نسخہ آزمائیے۔ ۱۲ بادام اور

۲۵ گرام کشمش رات کو بھگو دیں' صبح اسے دودھ کے ساتھ کھالیں۔ آپ کے جسم کو حیاتین (وٹامنز) کی ضرورت بھی ہے۔ ایک مالٹا روز کھا لیا کریں اور صبح ذرا سی ورزش بھی کرنی چاہیے۔

سوال : میری امی جان کا رنگ زرد رہتا ہے۔ آنکھوں کے آگے اندھیرا چھا جاتا ہے۔ ان کی نظر بھی کم زور ہے۔ (جمشید احمد)

جواب : آپ والدۂ محترمہ کو کسی اچھے معالج کے پاس لے جائیے۔ اگر ان کے جسم میں خون کی کمی ہو تو اس کا مناسب علاج کرانا چاہیے۔ محترمہ کی غذا میں پالک کا ساگ اور دوسری سبزیاں زیادہ کر دیں۔ پالک کے ساگ میں قدرتی فولاد ہوتا ہے اور اس سے فائدہ ہوتا ہے۔ آلوچے اور خوبانیاں' دونوں اچھے پھل ہیں۔ ان کا استعمال زیادہ کرائیے۔

سوال : میرا سینہ بہت کم زور ہے۔ میری باڈی (جسم) بہت کم زور ہے۔ میں نے اپنے جسم کو ٹھیک کرنے کے لیے ایک ہیلتھ کلب (باڈی بلڈنگ) میں داخلہ لیا ہے اور روزانہ صبح و شام ورزش کرتا ہوں۔ سینے کا ناپ ۳۲ انچ ہے۔ آپ ازراہ کرم کوئی اچھی سی خوراک' ورزش وغیرہ بتا دیں تاکہ جسم کی جو کم زوری ہے وہ دور ہو سکے' کیوں کہ یہ دنیا کم زور' بیمار اور مجبور انسان کا مذاق اڑاتی ہے۔ میرے ہم عمر لڑکے میری توہین کرتے ہیں۔ میں آپ کا یہ احسان زندگی بھر نہ بھولوں گا۔ میری عمر ۱۶ سال ہے۔ (نامعلوم' پشاور)

جواب : عزیز من! صحت مند رہنا انسان کا حق بھی ہے اور فرض بھی۔ فرض اس لیے کہ پاکستان کو مضبوط جسم اور آہنی عزم انسانوں کی ضرورت ہے کہ جو اس وطن پاک کو دشمنوں سے محفوظ رکھ سکیں۔ آپ جو ورزش کر رہے ہیں وہ کافی ہے۔ اپنی غذا میں سبزیوں' ترکاریوں کا اضافہ کر دیں۔ اگر آپ بادام اور کشمش رات کو بھگو دیں اور صبح کھائیں تو اس سے وزن میں اضافہ ہو سکتا ہے۔ "خوباں"

ایک غذائی ٹانک ہے۔ دونوں وقت دو دو چمچے چائے والے خوباں کے پیا کریں۔

سوال : عمر ۱۷ سال ہے۔ طالب علم ہوں۔ بہت دبلا پتلا ہوں۔ ازراہ کرم مشورے سے نوازیے کہ میری صحت اچھی ہو جائے۔ (طارق نواز خان، موچھ)

جواب : دبلا ہونا کوئی مرض تو نہیں ہے۔ آپ سندھ میں ہیں۔ سندھی میں ایک محاورہ ہے: "دبلو نو مچھر گھنوں"۔ دبلے آدمی کے لیے بہتیرے مچھر یعنی جو اٹھتا ہے وہ دبلے کو تکلیف پہنچاتا ہے۔ اس لیے شاید آپ موٹے ہونا چاہتے ہیں۔ چلیے موٹے ہو جائیے، ہمارا کیا بگڑتا ہے۔ آپ روزانہ صبح چھوارے کھائیے۔ ترکیب یہ ہے کہ چار چھوارے رات کو پانی میں بھگو دیں۔ صبح ان نرم چھواروں کو دودھ کے ساتھ کھا لیں۔ مہینے دو مہینے میں وزن بڑھ جائے گا۔

سوال : عمر ۱۳ سال ہے۔ بہت دبلی ہوں۔ بال بہت پتلے ہیں۔ موٹی ہو جاؤں اور بال بھی گھنے سیاہ اور چمک دار ہو جائیں۔ (ا کنیز ہ صدف، حیدر آباد)

جواب : جب موٹی ہوں گی تو لکھیں گی کہ بہت موٹی ہوں، دبلا کرنے کی تدبیر بتائیے۔ اب فرمائیے میں علاج بتاؤں یا نہیں؟ اچھا چلو بتائے دیتا ہوں۔

مغز بادام شیریں ۸ دانے، کشمش عمدہ ۱۲ گرام۔

رات بھر پانی میں بھگو دیں۔ صبح دودھ کے ساتھ ان کو خوب چبا کر کھالیں۔ بڑا اچھا نسخہ ہے۔ جب صحت ٹھیک ہو جائے گی تو بال بھی گھنے ہو جائیں گے۔

سوال : میری عمر ۲۰ سال ہے۔ صحت مند جوان ہوں، مگر دونوں ہاتھ سوکھے ہیں اور ان پر جھریاں پڑی ہیں۔ کیا کروں؟ (عروج فاطمہ، مری روڈ)

جواب : بہ ظاہر یہ دوران خون کی کمی نظر آتی ہے، مگر ایسی صورت میں کلائی اور بازو بھی کم زور ہونے چاہئیں، مگر ایسا نہیں ہے۔ ممکن ہے کہ یہ صورت حال پیدائشی ہو۔ خیر آپ ہمدرد سے "روغن سرخ" ۴۰ - ۵۰ گرام خرید لیں اور رات کو

دونوں ہاتھ اچھے خاصے گرم پانی میں جس میں کافی نمک حل کیا گیا ہو، کوئی ۱۰ - ۱۲ منٹ ڈبوئیں۔ اس کے بعد خشک کر کے روغن سرخ دونوں ہاتھوں اور انگلیوں پر ۱۰ تا ۱۲ منٹ مالش کریں۔ اس طرح ایک مہینے تک کریں اور پھر مجھے حالات لکھیں۔

سوال : عمر ۱۴ سال ہے۔ میری ایک ٹانگ پتلی ہے۔ چلنے میں دقت ہوتی ہے۔ کیا کوئی علاج ممکن ہے؟ (شاہد حسین، کراچی)

جواب : غالباً یہ کوئی پیدائشی خرابی ہے یا آپ کو فالج اطفال (بچوں کا فالج، پولیو) ہوا ہے۔ مناسب یہ ہے کہ اس ٹانگ پر تیل کی مالش کافی عرصے تک کرائیں۔ شاید کوئی صورت نکل آئے۔

سوال : میری عمر ۱۴ سال ہے۔ قد ذرا لمبا ہے اور قد کے لحاظ سے باقی جسم تو ٹھیک ہے، مگر بازو اتنے پتلے ہیں جیسے بچے کے ہوں۔ (سیف اللہ کھوکھر، گوجرانوالہ)

جواب : مناسب ورزش بازوؤں کو قوی کر سکتی ہے۔ یہ کوئی مسئلہ نہیں ہے۔ اب مگدروں کا زمانہ تو گیا، مگر ان مگدروں کی جگہ ڈمبل آگئے ہیں۔ ڈمبلوں کا ایک جوڑا خرید لیں اور اس کے ساتھ دی ہوئی ہدایات کے مطابق کلائیوں اور بازوؤں کی ورزشیں پابندی سے کیا کریں اور ہاں ڈمبل ہونے ضروری تو نہیں ہیں، بغیر ڈمبل کے بھی یہ ورزش ہو سکتی ہے۔

سوال : عمر ۲۱ سال ہے۔ قد ۵ فیٹ اور ۶ انچ، وزن ۱۱۰ پونڈ ہے۔ میرے گال اندر کو دھنسے ہوئے ہیں۔ چاہتا ہوں کہ میرے رخسار بھرے بھرے ہو جائیں۔ پچکے گالوں کی وجہ سے احساس کم تری میں مبتلا ہوں۔ ازراہ کرم کوئی آسان ورزش، غذائیں اور دوائیں تجویز فرمائیں۔

(طارق حسن، کراچی)

جواب : بعض اوقات یہ صورت قدرتی ہوتی ہے کہ رخسار کی ہڈیاں اونچی ہوتی

ہیں اور گوشت اس کے مقابلے میں کم ہوتا ہے۔ کبھی کسی مرض میں اور کبھی نوجوانوں میں غلط عادتوں کی وجہ سے رخساروں کا گوشت نکل جاتا ہے۔ اگر اپنے ہاتھوں آپ کا یہ حال ہے تو خود ہی غور کر کے فیصلہ کر لیں کہ آپ کو کیا کرنا چاہیے۔

رات کے وقت گرم پانی سے منہ دھویئے "روغن زیتون" رخساروں پر لگایئے اور پھر دونوں ہاتھوں کی تین انگلیوں سے گالوں پر گولائی میں مالش کریں۔ ۵ - ۶ منٹ روزانہ ایسا کریں اور ممکن ہو تو صبح بھی ایسا ہی کریں۔ اس مالش کے علاوہ کلّے پھلانے اور بند کرنے کی ورزش کر لی جائے تو نتیجہ جلد سامنے آسکتا ہے۔ ویسے گالوں کا پچکا ہوا ہونا یا کوئی اور جسمانی عیب احساس کم تری کا سبب نہیں ہونا چاہیے۔ ہر انسان میں کوئی نہ کوئی کمی یا خامی ہوتی ہے، پھر احساس کم تری آپ ہی کو کیوں ہو؟

سوال : عمر ۱۴ سال ہے۔ میرا چہرہ گول ہے، مگر میرے گالوں پر گوشت زیادہ ہے۔ اسی لیے چہرہ عمر کے حساب سے بڑا لگتا ہے۔ میں گوشت زیادہ نہیں کھاتی۔ اس کے علاوہ ٹھوڑی کے دائیں، بائیں طرف اور گال کے پچھلے حصے پر بھی گوشت ہے۔ گردن بھی موٹی ہے۔ ازراہ کرم کوئی علاج تجویز فرمائیں۔ (ش ج، ملتان)

جواب : میری بیٹی! میں قدرت کی صناعی میں کیسے دخل دے سکتا ہوں! شاید عمر بڑھنے کے ساتھ اس گوشت کی چربی میں کمی آجائے۔ زیرہ سفید ۶ گرام (چائے کا چمچہ بھر) ایک پیالی پانی میں جوش دے کر چھان کر رات کو مہینے بھر تک پی کر دیکھ لیں۔ اس سے غیر ضروری چربی کم ہو جاتی ہے۔

سوال : میں اچھی سے اچھی غذا مثلاً انڈا، مکھن اور ڈبل روٹی کھاتا ہوں، مگر صحت پھر بھی اچھی نہیں ہوتی۔ براہ کرم اپنے مشورے سے نوازیے۔
(خواجہ مسرور حسین، کراچی)

جواب : اگر معدہ و جگر صحیح کام کریں تو سوکھی روٹی بھی صحت بخش ہوتی ہے اور اگر نظام ہضم خراب ہو تو اچھی سے اچھی غذا بھی بے کار ہوتی ہے۔ آپ ایک بات یہ بھی غور سے سنیں کہ مٹاپے کا نام صحت نہیں ہے۔ صحت تو یہ ہے کہ آدمی خود کو ہر وقت چست اور توانا محسوس کرے۔ اگر دل چاہتا ہے کہ کام کرے، مطالعہ کرے، ورزش کرے وغیرہ۔ اگر ایسا ہے تو بس یہی صحت ہے۔ ہاں اگر چاق چوبند ہونے کا احساس نہ ہو تو ضرور کہیں خرابی ہے۔ اس کو طبیب کے مشورے سے دور کرلینا چاہیے۔

آپ انڈا، مکھن اور ڈبل روٹی خوب کھاتے ہیں، مگر کیا آپ کوئی ورزش بھی کرتے ہیں؟ ورزش کے بغیر یہ چیزیں کیسے ہضم ہوں گی؟ جسم کو یہ کیسے لگیں گی؟ آپ مناسب ورزش شروع کر دیں۔

سوال : عمر ۱۹ سال ہے۔ قد ۵ فیٹ ۵ انچ، وزن ۱۰۵ پونڈ ہے۔ اس میں مزید ۲۰ پونڈ اضافے کا خواہاں ہوں۔ نشاستے دار اشیا سے پھنسیاں نکل آتی ہیں۔ کوئی مناسب دوا، غذا اور ورزش تجویز فرمائیں۔ (محمد یونس ہاشمی، سیال کوٹ)

جواب : آپ کو ضرور وزن بڑھانے پر متوجہ ہونا چاہیے، کیوں کہ معیارات صحت کے اعتبار سے بہ لحاظ قد آپ کا وزن کم ہے، مگر ایک طالب علم کی حیثیت سے آپ کو اپنا علمی وزن بڑھانے پر بھی توجہ کرنی چاہیے۔ اچھا دونوں کام ساتھ ساتھ پر بات طے ہو جاتی ہے۔ ہمارے جسم میں ایسے غدود موجود ہیں کہ جن سے خاص قسم کی اندرونی رطوبتیں رستی رہتی ہیں اور خون میں ملتی رہتی ہیں۔ صحت کا ان پر خاصا دارومدار ہے۔ اگر جسم ست ہو، حرکت نہ کی جائے تو ان رطوبتوں کا رساؤ کم ہو جاتا ہے اور بڑھوتری رک جاتی ہے۔ یہ مناسب ہے کہ آپ ورزش پر توجہ دیں۔ تیز قدموں کے ساتھ صبح ٹہلنا بہترین ورزش ہے۔ اپنی غذا میں توازن پیدا کرنا چاہیے۔ سبزیاں زیادہ اور گوشت کم کھائیں۔

ایک بہترین ناشتا بتاتا ہوں:

۱۲ دانے بادام کی گری اور کوئی ۲۵ گرام کشمش' دونوں کو رات کو بھگو دیں۔ صبح پانی پھینک دیں۔ بادام و کشمش دودھ کے ساتھ کھالیں۔ وزن بڑھ جائے گا۔

سوال : میرے چھوٹے بھائی کی عمر ۱۱ سال ہے۔ وہ بہت پتلا اور کم زور ہے۔ وہ ورزش کرتا ہے' لیکن ایک دو منٹ ہی میں بہت تھک جاتا ہے اور سانس پھول جاتا ہے۔ تھوڑی دور بھاگتا ہے تو بھی سانس پھول جاتا ہے۔

(عمران علی نور' کھپرو' سندھ)

جواب : مناسب یہ ہے کہ اپنے پیارے بھائی کے دل کا معائنہ کرالیں۔ ایسا نہ ہو کہ ان کو دل کی کوئی تکلیف ہو جو ان کو تھکائے رکھتی ہے۔ بعض اوقات موتی جھرا کا صحیح علاج نہ ہونے سے دل کی کواڑی کا تار ٹوٹ جاتا ہے اور دھڑکن بڑھ جاتی ہے۔ شاید آپ کے بھائی کے ساتھ ایسا ہوا ہو۔

اپنے بھائی کو بکری کا دودھ زیادہ پلائیں' اس سے فائدہ ہوگا۔ ان کے لیے سیب بھی ایک اچھا پھل ہے۔ ایک سیب روزانہ ان کو کھلایئے۔

سوال : عمر ۱۰ سال ہے۔ تھوڑا سا چلتا ہوں تو تھک جاتا ہوں۔ پچھلے سال فروری میں میرے خسرہ نکلی تھی۔ اس سال فروری میں پیلیا ہوگیا۔ کم زوری بہت ہے۔

(محمد فہد' کراچی)

جواب : خسرہ اور پیلیا دونوں کم زور کر دینے والے مرض ہیں۔ خیر' آپ روزانہ کھانے کے بعد ہمدرد کا شربت "خوباں" کے دو۔ دو چمچے پینا شروع کر دیں۔ اس سے فائدہ ہوگا۔ خوباں دوا نہیں ہے پھلوں کا شربت ہے۔

سوال : عمر ۱۴ سال ہے۔ میں بہت ہی کم زور ہوں۔ جتنا کھاتی ہوں' کوئی اثر نہیں ہوتا۔ ازراہ کرم کوئی علاج تجویز فرمائیں۔ (صائمہ امین' کراچی)

جواب : صائمہ بیٹی! آپ کو ایک بات سمجھ لینی چاہیے کہ دبلا ہونا کوئی مرض

نہیں ہے۔ موٹا ہونا کوئی اچھائی نہیں ہے۔اگر کم زوری سے مراد یہ ہے کہ ہر وقت تھکن تھکن سی رہتی ہے' پڑھنے لکھنے کو دل نہیں چاہتا' آٹا گوندھا نہیں جاتا' روٹی نہیں ڈالی جاتی تو پھر غور کرنے کی بات ہوئی۔

دیکھو بیٹی! رات کو دیر تک ٹیلے وژن دیکھنا اور جاگنا بری عادت ہے۔ جو لوگ اس طرح اپنی نیند پوری نہیں کرتے کہ رات کو جلد سوئیں اور صبح کو جلد اٹھیں' وہ ہمیشہ گھاٹے میں رہتے ہیں۔ میرا خیال ہے کہ صائمہ کا جگر ست پڑ گیا ہے۔ زیادہ گوشت کھانے والوں کا جگر ست ہو جاتا ہے۔ آدھے یا ایک لیموں کا رس تازہ پانی میں نچوڑ کر ذرا سا نمک ملا کر صبح ہی صبح پینا فائدہ مند ہوتا ہے۔ ٹانک کے طور پر "سنکارا" اچھی چیز ہے۔

سوال : عمر ۱۷ سال ہے۔ ۴ سال کی عمر میں خسرہ اور خسرہ کے بعد ٹائی فائڈ ہو گیا۔ بہت کم زوری ہے۔ میرا رنگ کالا ہوگیا ہے۔ کھانے پینے کا فائدہ نہیں ہوتا۔ آپ کوئی ایسی دوا' غذا یا مشورہ دیں کہ میری صحت ٹھیک ہو جائے۔

(ظفر اقبال' لاڑکانہ)

جواب : عزیز من! اب تو وقت آگیا ہے کہ اصول حفظ صحت پر شدت سے عمل کریں۔ صبح روزانہ ایک ڈیڑھ میل تیز قدم چہل قدمی' اس کے بعد نیم گرم پانی سے غسل۔ ناشتا: دودھ یا دہی' سادہ روٹی' ایک کھیرا۔ دن کا کھانا بند۔ رات کو بعد مغرب عمدہ کھانا خوب کھائیے۔ سونے جاگنے کا وقت مقرر کریں۔ دن کو اگر واقعی بھوک لگے تو دودھ یا دہی یا ایک آدھ کیلا کھا لیں۔

سوال : عمر ۱۲ سال ہے' مگر صحت ۶ سال کے بچے جتنی ہے۔ سب مذاق اڑاتے ہیں۔ کوئی دوا تجویز فرما دیں۔ (محمد بلال' اسلام آباد)

جواب : واقعی یہ تو غور کرنے کی بات ہوگئی ہے۔ اچھا تو پھر تم خوبانیاں کھانا شروع کر دو۔ خشک خوبانیاں بازار میں ملتی ہیں۔ دس خوبانیاں رات کو پانی میں بھگو

دیں۔ صبح نرم نرم خوبانیاں کھالیں۔ ساتھ دودھ پی سکتے ہیں۔ چلو بھئی کام ہوگیا۔ وزن بڑھ جائے گا۔

سوال : عمر ۱۹ سال ہے اور وزن صرف ۳۳ کلو گرام ہے۔ میں اپنے وزن میں اضافہ کرنا چاہتی ہوں۔ آپ سے گزارش ہے کہ کوئی اچھی سی غذا اور دوا تجویز کریں۔ (سمیرا نون' کراچی)

جواب : ناشتا : ایک نیم برشت انڈا' دو ٹوسٹ' پانچ عمدہ کھجوریں' ایک گلاس دودھ۔

لنچ : ایک پکا ہوا کیلا' ایک ٹماٹر' ایک کھیرا۔

ڈنر : سالن روٹی یا چاول گوشت' سبزیاں۔

اگر عادت ڈالیں تو ناشتا ذرا بھاری کریں یعنی ایک کیلا اضافہ کریں۔ سادہ روٹی کھالیں اور پھر مغرب کے بعد اچھا کھانا کھالیں۔

خراب صحت

سوال : عمر ۱۰ سال ہے۔ میں ہمیشہ بیمار رہتی ہوں۔ کھانسی بہت زیادہ ہے۔ نزلہ کم ہے۔ ڈاکٹر کے علاج سے افاقہ نہیں ہوا۔ کوئی علاج تجویز فرمائیں' نوازش ہوگی۔ (عنبرین ثنا' کراچی)

جواب : ہاں بھئی' بیمار رہنا اچھی بات نہیں ہے۔ اگر نونہال اور نوجوان بیمار ہوں گے تو پھر پاکستان کیسے صحت مند رہے گا! نونہالوں کی صحت پاکستان کی صحت ہے۔ آپ بیمار رہنے کو گناہ سمجھیں۔ فوراً توجہ کر کے صحت مند بنیں۔ آپ کو بہت آسان علاج بتاتا ہوں۔ گھر میں میتھی دانے (تخم میتھی) تو ہوں گے۔ ایک چمچہ بھر میتھی دانے ایک پیالی پانی میں ابالیں۔ اسے پھر چھان لیں۔ نوش جان کریں۔ یہ بڑی شان دار چائے ہے' اس چائے سے بے حد زیادہ مفید کہ جو ہم غیر ملکوں سے

منگاتے ہیں۔ اس میٹھی چائے سے آپ کا نزلہ زکام اور کھانسی جلد دور ہو جائے گی اور ہاں، ورزش بھی تو کرنی چاہیے۔

سوال : میری صحت بہت خراب ہے۔ کافی کمزور ہوں۔ ہر مہینے میں ایک آدھ بار بخار ہو جاتا ہے۔ پہلے منہ بھی آیا کرتا تھا جو اب کم ہو گیا ہے، مگر زبان پر چھالے ہو جاتے ہیں۔ جو یاد کرتی ہوں بھول جاتی ہوں۔ (طلعت اسلم، کراچی)

جواب : مجھے لگتا ہے کہ آپ کے گلے خراب ہیں۔ لوزتین (ٹانسلز) متاثر ہیں۔ روزانہ نیم گرم پانی میں نمک ملا کر اس سے صبح و شام غرارے کرنا شروع کر دیں۔ انسان کا جگر قدرتی وٹامن بی تیار کرتا ہے۔ جب اس میں کوئی رکاوٹ پڑتی ہے تو منہ میں چھالے ہو جاتے ہیں۔ اس لیے جگر پر توجہ کرنی چاہیے یعنی چکنائی کھانی بند کر دیں۔ بڑے گوشت سے پرہیز کریں۔ اس سے جگر کا فعل بیدار ہو جائے گا۔

آپ نے ضرور سنا ہوگا اور صحیح ہے کہ اینٹی بایوٹک دواؤں سے جگر متاثر ہوتا ہے۔ اگر ان اینٹی بایوٹک کے ساتھ وٹامن بی نہ لی جائے تو منہ میں چھالے پڑ جایا کرتے ہیں۔

سوال : عمر ۱۴ سال ہے۔ میری صحت پہلے بہت اچھی تھی، لیکن پتا نہیں کیا ہوا کہ اچانک میری صحت روز بروز گرنے لگی ہے۔ رنگ بھی سیاہ پڑتا جا رہا ہے۔

(خرم سعید، کراچی)

جواب : اندازہ ایسا ہوتا ہے کہ آپ اپنی قوتوں کی حفاظت نہیں کر رہے ہیں۔ اگر ایسا ہے تو ابھی سے ہوش کی دوا کرنی چاہیے، لیکن اگر جگر میں کوئی خرابی ہے تو اس کا علاج کرنا چاہیے۔ شاید آپ کے لیے آدھے لیموں کا رس اور "سنکارا" کے تین چمچے مناسب ہوں۔ ان کو پانی میں ملا کر صبح و شام پینا شروع کر دیں۔ اگر ورزش نہ کرتے ہوں تو ورزش پر توجہ کرنی مناسب ہے۔

سوال : عمر ۱۷ سال ہے۔ خواب میں ناپاکی کی تکلیف ہے۔ اس سے کمزوری اور خون کی کمی ہو گئی ہے۔ درخواست ہے کہ کوئی مفید مشورہ دیں۔

(م ع ت، حویلیاں)

جواب : سب سے اچھی تدبیر یہ ہے کہ رات کا کھانا یا تو چھوڑ دیں یا پھر دودھ ڈبل روٹی پر گزارا کریں۔ رات کو بھرا معدہ لے کر سو جانا اچھا نہیں ہے۔ دراصل خیالات کی پاکیزگی ایمان کی دولت ہے۔ ذرا رات کو عشا کی نماز ہی پڑھ لیا کریں۔

سوال : میرا مسئلہ یہ ہے کہ میرا چہرہ سوکھا ہوا ہے۔ دونوں گال اندر دھنسے ہوئے ہیں اور آنکھیں بھی دھنسی ہوئی ہیں۔ آنکھوں کے گرد حلقے پڑے ہوئے ہیں۔ چہرہ زرد اور پھیکا ہے۔ (محمد عرفان الکریم، کراچی)

جواب : یقیناً آپ کی صحت خراب ہے۔ ممکن ہے آپ نے اپنے ہاتھوں سے اپنی صحت خراب کر لی ہو۔ اگر ایسا ہے تو آپ کو اپنی کمزوری کا سبب تو معلوم ہو گیا ہے۔ آپ کو اپنی صحت کا خیال کرنا چاہیے۔ اب مناسب یہ ہے کہ آپ اپنے معمولات (روٹین) کو درست کریں۔ صبح ورزش کریں، روز غسل کریں۔ غذا میں گوشت کم، سبزیاں زیادہ رہیں۔ دودھ دہی پر توجہ کرنی چاہیے۔ ٹانک کے طور پر "سنکارا" آپ کے لیے فائدے مند ثابت ہو سکتی ہے۔

سوال : عمر ۱۶ سال ہے۔ صحت روز بروز گرتی جا رہی ہے، کیوں کہ میں نے اپنی اندرونی قوت کا بے جا استعمال کر کے اپنی صحت کو تباہ کیا ہے۔ ازراہ کرم بیماری سے نجات اور صحت مند بننے کا کوئی نسخہ تجویز فرمائیں۔ (فدا حسین، بلتستان)

جواب : اگر کان پکڑ لیے ہیں، توبہ کر لی ہے تو دواؤں کی ضرورت نہیں ہے۔ فطرت نقصان کو خود پورا کر دے گی۔ صبح کو جلد اٹھ جائیں اور بلتستان کے پہاڑوں میں دوڑ لگائیے۔ غذا میں دودھ کو اہمیت دیں۔ دوڑ لگا کر آئیں تو گرم غسل کریں۔ ناشتا دودھ کا کریں۔ اگر مل جائے تو "سنکارا" تین تین چمچے کھانے کے بعد چاٹ لیا

کریں۔

لیکوریا کا مرض

سوال : عمر ۱۸ سال ہے۔ مجھے لیکوریا کا مرض ہے جس کا میں نے ہومیو پیتھک اور ایلو پیتھک سے بہت علاج کرایا، مگر کوئی فائدہ نہیں ہوا۔ برائے مہربانی آپ مجھے کوئی ایسی دوا بتا دیں کہ جس سے مجھے اس مرض سے نجات مل جائے۔

(شاہدہ رضوی)

جواب : ہمدرد کی "مستورین" ایک ایک چائے کا چمچہ کھانے کے بعد لینا شروع کر دیں۔ صبح "سفوف سپاری پاک" ۶ گرام دودھ کے ساتھ کھا لیں۔ ۲۰ - ۲۵ دن میں یہ تکلیف دور ہو جائے گی۔

جوڑوں اور ہڈیوں کی بیماریاں

جوڑوں کا درد

سوال : میٹرک کی طالبہ ہوں۔ میرے ہاتھوں اور پیروں کے جوڑوں میں بہت درد ہوتا ہے۔ ازراہ کرم اس درد سے چھٹکارے کا کوئی نسخہ بتائیے۔ (دردانہ، سکھر)

جواب : مناسب تو یہ ہے کہ آپ باقاعدہ طبی معائنہ کرائیے۔ اگر یہ جوڑوں کا درد ہے۔ (وجع المفاصل = آرتھرائٹس) تو اس کا باقاعدہ علاج ہونا چاہیے۔ ہمدرد میں "قرص بوزیدین" بنے ہیں۔ ۱۵ ۔ ۲۰ دن ایک گولی صبح اور ایک شام کھا کر دیکھ لیں۔ غذا میں بڑا گوشت قطعی بند کر دینا چاہیے' یہ بڑی خطرناک غذا ہے۔

سوال : عمر ۱۳ سال ہے۔ جب سو کر اٹھتا ہوں تو ہاتھوں' ٹانگوں اور بازوؤں کے جوڑوں میں بہت شدید درد ہوتا ہے۔ کئی ایلو پیتھک اور ہومیو پیتھک دوائیں استعمال کی ہیں' لیکن کوئی خاص فرق نہیں پڑا۔ (عرفان منیر' کراچی)

جواب : ذرا مشکل بات ہوگئی ہے۔ اگر یہ واقعی جوڑوں کا درد ہے تو اس کا علاج بڑی توجہ سے کرانا چاہیے۔ اس کا اثر قلب پر بھی ہو سکتا ہے۔

حب اسگند ۲ عدد' حب سورنجان ۱ عدد' رات کو سوتے وقت کھانا شروع کر دیں' مگر میری رائے یہ ہے کہ کسی اچھے معالج سے مل کر مشورہ ضرور کر لیں۔

سوال : میرے ابو کی عمر ۵۰ سال ہے۔ ان کے جوڑوں میں بہت درد ہوتا ہے۔

کھڑے ہوتے ہیں تو شدید درد ہوتا ہے۔ (میر محمد، حیدر آباد)

جواب : واقعی آپ کے محترم ابو بڑی تکلیف میں ہیں۔ اللہ تعالیٰ ان کو جلد شفا عطا فرمائے۔ ایک بات تو یہ ہے کہ آپ کے ابو کو گائے کا گوشت قطعی نہیں کھانا چاہیے۔ یہ گوشت جوڑوں میں درد پیدا کرنے کا ایک بڑا سبب ہے۔ ویسے بھی گوشت ان کو کم سے کم کھانا چاہیے۔ ترک کر دیں تو اچھا ہے۔

صبح و شب : ادرک تازہ ۳ گرام، کالی مرچ نیم کوفتہ (آدھی کٹی ہوئی) ۵ دانے، تخم میتھی ۶ گرام، پوست نیم ۳ گرام۔ جوش دے کر، چھان کر صبح و شب پینا شروع کر دیں۔ اگر اوجاعی کا ایک ایک قرص اس کے ساتھ صبح و شب لے لیں تو زیادہ اچھا ہے۔

جوڑوں پر لگانے کے لیے "اوجالین" ایک اچھی دوا ہے۔ ذرا سی اوجالین لے لیں۔ گھٹنے پر ملیں اور اس مفید مرہم کو اس وقت تک ملتے رہیں کہ یہ غائب ہو جائے۔ رات کو روزانہ ایسا کریں۔

سوال : عمر ۱۱ سال ہے۔ بچپن سے جوڑوں میں بہت درد ہوتا ہے۔ بہت علاج کرایا، لیکن کوئی فرق نہیں پڑا۔ ازراہ کرم کوئی علاج تجویز فرمائیں۔
(قرۃ العین کریم، سانگھڑ)

جواب : جو نونہال اپنے منہ کی صفائی سے غفلت برتتے ہیں ان کے گلے بھی ورم کر جاتے ہیں۔ ان متورم گلوں کی وجہ سے جوڑوں کا درد بھی ہو سکتا ہے۔ غالباً آپ کے جوڑوں میں درد کا آغاز اسی وجہ سے ہوا ہے۔ اگر آپ کے شہر میں نیم کا درخت ہے تو آپ نیم کے تنے کا بکّل کوئی چار پانچ گرام لے لیں۔ اسے پانی میں جوش دیں اور پینا شروع کر دیں۔ صبح و شب ایک مہینہ، بیس دن پی کر دیکھ لیں۔ اگر "حب سورنجان" مل جائے تو اس جوشاندے کے ساتھ ایک ایک کھا لیا کریں۔

نونہال اپنی صحت کا خیال رکھیں۔ منہ کو صاف رکھیں اور گلے میں ذرا بھی خرابی ہو تو اس کا علاج کرائیں۔ گرم پانی میں نمک ملا کر اس سے غرارے کرنا ایک

نہایت موثر تدبیر ہے۔

سوال ۔۱ : عمر ۱۴ سال ہے۔ میرے جوڑوں میں ہر وقت درد رہتا ہے۔ کم زوری بھی بہت زیادہ ہے۔ کوئی کام کرتی ہوں تو جلد تھک جاتی ہوں۔ بازوؤں اور ٹانگوں میں درد شروع ہو جاتا ہے۔

سوال ۔۲ : میرے والد صاحب کی عمر تقریباً ۴۲ سال ہے۔ ان کے عرصہ دراز سے جوڑوں میں درد ہوتا ہے۔ بہت علاج کرایا' لیکن درد نہیں جاتا۔ جب تک دوا کھاتے رہیں درد کم رہتا ہے اور جب چھوڑ دیتے ہیں تو دوبارہ شروع ہو جاتا ہے۔

(حمیرا یاسمین' ستارہ کالونی)

جواب ۔۱ : غالباً یہ سب چکر کم زوری کا ہے۔ ایک تو یہ کہ گائے کا گوشت فوراً اور بالکل چھوڑ دیں۔ یہ ظالم گوشت جوڑوں کا درد بھی پیدا کرتا ہے۔ تھکن ہی دراصل صحیح کیفیت ہے۔ میری بیٹی! ذرا ورزش بھی کر لیا کرو۔ اپنی غذا کو درست کرنا چاہیے۔ گوشت کم سے کم' سبزیاں زیادہ سے زیادہ کھائیں۔

جواب ۔۲ : نیم کا درخت تو تم نے دیکھا ہوگا۔ کراچی میں تو بہت ہیں۔ نیم کے درخت کے تنے کا بکل اتار لیں۔ ۶ گرام یہ بکل آدھے گلاس پانی میں جوش دیں اور چھان کر پی لیں۔ جناب محترم والد صاحب کے جوڑوں کا درد جاتا رہے گا۔

سوال : میری چھوٹی بہن جس کی عمر ۱۶ سال ہے' جوڑوں کے درد کی مریضہ ہے۔ کئی ڈاکٹروں سے علاج کرایا' مگر کوئی فائدہ نہیں ہوا۔ آپ کے خیال میں کیا یہ مرض دائمی ہے؟ کیا اس سے نجات پانے کا کوئی موثر علاج ہے۔

(ثروت بتول' کراچی)

جواب : مناسب یہ ہے کہ اپنی بہن کا کسی اچھے حکیم صاحب سے معائنہ کرا کے ان کا باقاعدہ علاج کرائیے۔ حکیم اور ڈاکٹر دونوں ہی چاہتے ہیں کہ مریض کو آرام

آجائے۔ اگر ڈاکٹری علاج سے آرام نہیں ہوا ہے تو طبی علاج کرائیے۔ اللہ تعالیٰ مدد فرمائیں گے۔

ویسے "صعتر فارسی" ایک بوٹی ہے۔ ۶ گرام یہ بوٹی پانی میں جوش دے کر چھان کر صبح، شام اور رات، دن میں تین بار پلانا شروع کر دیں۔

سوال : میری والدہ صاحبہ کو ۱۵ برس سے جوڑوں کا درد ہے۔ ان کو درد ہاتھ پاؤں اور جسم کے مختلف حصوں میں ہوتا ہے۔ انھیں گٹھلیاں بھی ہیں۔ بہت علاج کرایا، لیکن بے سود رہا۔ (فاروق ندیم رحمانی، میاں چنوں)

جواب : جوڑوں کا درد ساری دنیا میں پھیل گیا ہے۔ اب پاکستان میں بھی یہ مرض واقعی بہت زیادہ ہوگیا ہے۔ دنیا بھر کے ماہرین اس کے اسباب اور علاج کی تلاش میں سرگرداں ہیں۔ بعض ملکوں میں تو اب اس مرض کے خاص ہسپتال بن گئے ہیں، مگر اب تک اچھا علاج ہاتھ نہیں آیا۔ ایک نسخہ لکھتا ہوں۔ محترمہ والدہ صاحبہ کو ایک ماہ برابر استعمال کرائیں۔

صبح : اوجاعی ایک قرص کھائیں اور نسخہ نمبرا پانی میں جوش دے کر چھان کر پی لیں۔ نسخہ نمبر**۱** ہمدرد کی کسی شاخ سے مل جائے گا۔

شام : اوجاعی دو قرص، نیم گرم پانی کے ساتھ۔

شب : معجون چوب چینی سادہ ۶ گرام، نیم گرم پانی کے ساتھ۔

سوال : میری عمر ۲۴ سال ہے۔ میرے دونوں ہاتھوں، کندھوں اور گردن میں ہر وقت درد رہتا ہے۔ خاص طور پر کپڑے دھونے کے بعد یہ درد بہت شدید ہو جاتا ہے۔ میرے دو بچے ہیں۔ چھوٹی بچی کو میں اپنا دودھ پلاتی ہوں۔ مجھے بہت گھبراہٹ رہتی ہے اور سر چکراتا ہے۔ بلڈ پریشر اکثر لو رہتا ہے ایک ایڑی میں بھی بہت درد رہتا ہے۔ ازراہ کرم کوئی دوا تجویز فرما دیں۔ (مسز ناصر، کراچی)

جواب : آپ کے بارے میں مجھے یہ شبہ ہو چلا ہے کہ آپ کو جوڑوں کا درد

(وجع المفاصل) شروع ہو رہا ہے۔ آپ کو توجہ کرنی چاہیے۔ گائے کا گوشت قطعی چھوڑ دیں کہ یہ قاتل زہر ہے۔ ادرک تازہ ۶ گرام' کالی مرچ ۵ دانے نیم کوفتہ جوش دے کر چھان کر صبح و شام ایک ماہ تک پی لیں۔

سوال : میرے چچا جان کی عمر ۵۰ سال ہے۔ ان کے تمام جسم میں اکثر شدید درد ہوتا ہے۔ براہ کرم کوئی علاج تجویز فرما دیں۔ (شاکر حسین' ٹنڈو الہ یار)

جواب : کہیں ایسا تو نہیں ہے کہ ان کو ذیابیطس کا مرض ہو۔ خون اور پیشاب کا امتحان کرا کے یہ اطمینان کر لینا چاہیے۔ اگر خدا نخواستہ شکر ہے تو پھر اس کے علاج کی تدبیر کرنی چاہیے۔ اگر فقط کمزوری ہے تو ان کو "سنکارا" استعمال کرنا چاہیے۔ دونوں وقت کھانے کے بعد چائے کے دو دو چمچے یا تین تین چمچے استعمال کریں۔

سوال : میرے بڑے بھائی کی عمر ۳۵ سال ہے۔ ان کے کندھوں میں درد رہتا ہے۔ اس کے علاوہ گھٹنوں اور کمر میں بھی درد رہتا ہے۔ ڈاکٹروں سے بھی بہت علاج کرایا' لیکن دو تین دن بعد پھر وہی حال ہو جاتا ہے۔

(اسلم شاہ سید' قمبر علی خاں)

جواب : بہ ظاہر آپ کے بھائی صاحب کو جوڑوں کے درد (وجع المفاصل) کا مرض شروع ہو رہا ہے۔ اس پر پوری توجہ کرنی چاہیے اور باقاعدہ علاج کرانا چاہیے۔ ان کو زیادہ سے زیادہ پانی پینا چاہیے تاکہ ان کے جوڑوں میں بیٹھا ہوا خراب مادہ (یورک ایسڈ) صاف ہو جائے۔ ان کو گائے کا گوشت بالکل نہیں کھانا چاہیے اور دوسرا گوشت بھی کم سے کم کر دینا چاہیے۔ ان کو ہاتھ پیر چھوڑ کر نہیں بیٹھ جانا چاہیے' بلکہ صبح چہل قدمی (واکنگ) کرنی چاہیے۔ ساتھ ہی صبح و شام "معجون سورنجان" ۶-۶ گرام کنکنے پانی سے مہینے بھر تک کھائیں۔

سوال : والدہ صاحبہ اکثر بیمار رہتی ہیں۔ ان کے سارے بدن میں درد رہتا ہے۔ وہ

چل رہی ہوں یا بیٹھی ہوئی ہوں، ان کے ٹخنوں پر ورم آجاتا ہے اور پاؤں میں درد ہوتا ہے۔ ڈاکٹروں اور حکیموں سے بہت علاج کرایا۔ کوئی کہتا ہے کہ گیس ہے، کوئی بادی بتاتا ہے، کوئی بلڈ پریشر۔ اب تنگ آکر آپ کو تکلیف دے رہے ہیں۔ میری والدہ کی عمر ۴۰ سال ہے۔ (افتخار احمد، میرپور خاص)

جواب : آپ بچے کبھی کبھی مجھے بڑے امتحان میں ڈال دیتے ہیں۔ آپ نے جو حال لکھا ہے وہ مرض کو سمجھنے کے لیے بالکل کافی نہیں۔ قیاس ہے کہ والدۂ محترمہ کا وزن زیادہ ہے اور وہ حرکت کم کرتی ہیں۔ اس سے جسم میں درد ہو سکتا ہے اور وزن زیادہ ہونے کی وجہ سے قلب کو زیادہ کام کرنا پڑتا ہے اور جب قلب تھک جاتا ہے تو پھر ٹخنوں کی طرف خون آکر قلب کی طرف تیزی سے واپس نہیں جاتا۔ ورم آجاتا ہے۔ ان کو نمک کھانے کو کم دیں اور ان سے درخواست کریں کہ وہ گائے کا گوشت اب بالکل تناول نہ فرمائیں۔

سوال : عمر ۱۲ سال ہے۔ میری گردن میں بہت درد رہتا ہے۔ تکیہ رکھ کر تھوڑی دیر بھی سو جاؤں تو درد بڑھ جاتا ہے۔ کوئی حل بتا دیں۔ (نور العین، بہاول پور)

جواب : اولاً میرا خیال تھا کہ آپ کا تکیہ غالباً اچھا نہیں ہے، اونچا یا نیچا ہے۔ اگر ایسا ہے تو تکیے کو ایڈجسٹ کرنا ضروری ہے۔ اگر ایسا نہیں ہے تو گردن کے مہروں (ہڈیوں) کا احتیاطاً ایکسرے کرا لینا چاہیے۔ ممکن ہے وہاں کوئی خرابی ہو۔ تدبیر ایک یہ ہے کہ گردن کو رات کو خوب تیز گرم پانی سے جس میں خوب نمک گھول لیا گیا ہو، اس میں تولیہ بھگو کر، نچوڑ کر گردن کو سینکیں۔ پھر "ہمدرد مرہم" کی مالش کریں اور کپڑا لپیٹ کر سو جائیں۔ غالباً اس تدبیر سے آرام آجائے گا۔

سوال : عمر ۱۲ سال ہے۔ جب میں کوئی معمولی وزنی چیز اٹھاتا ہوں تو میرے دائیں کندھے میں درد ہونے لگتا ہے۔ ازراہ کرم کوئی علاج بتائیے۔

(آصف جاوید بٹ، سرگودھا)

جواب : ایسا لگتا ہے کہ آپ کے دائیں کندھے کے جوڑ میں کوئی پیدائشی کمزوری ہے۔ یہ بھی ہو سکتا ہے کہ کوئی جھٹکا لگا ہو۔ احتیاط کا تقاضا یہ ہے کہ کسی ماہر سے ایکس ریز کرا لیا جائے اور کسی ہڈی جوڑ کے ماہر کو دکھایا جائے۔ غالباً کندھے کی ہلکی مالش سے یہ کمزوری رفع ہو سکے گی۔ مالش کے لیے کسی دواخانے سے "روغن سورنجان" خرید لیں یا کوئی بام مثلاً "ہمدرد بام" خرید لیں۔

سوال : میری والدہ کی عمر ۵۵ سال ہے۔ ان کے کندھے میں سخت درد ہوتا ہے۔ اس درد کو تقریباً دو سال ہو گئے ہیں۔ ڈاکٹروں اور حکیموں سے بھی علاج کرایا، مگر کوئی فائدہ نہیں ہوا۔ آپ براہ کرم توجہ دیں۔ (ملک سراج الدین ' دادو)

جواب : آپ سب سے پہلے اپنی والدۂ محترمہ کے پیشاب کا امتحان کرائیے۔ ہو سکتا ہے کہ ان کو شکر آرہی ہو یعنی مرض ذیابیطس ہو۔ اگر ایسا ہے تو ذیابیطس کا علاج کرانا ضروری ہے۔ اگر ایسا نہیں ہے تو کندھے (مونڈھے) کے اس درد کے لیے "سورنجان" اور اس کے مرکبات فائدہ دیں گے۔ تیز نمک ملے ہوئے تیز گرم پانی سے مونڈھے کو دھارنا اور دھارنے کے بعد اس پر کوئی بام مل کر اوپر سے روئی باندھنا ایک اچھا طریق علاج ہے۔ اسی روشنی میں کسی اچھے حکیم صاحب سے رجوع کریں۔

سوال : میری امی کے سیدھے ہاتھ میں چھ مہینے سے سخت درد ہے۔ وہ اس کروٹ نہیں سو سکتیں۔ ازراہ کرم کوئی علاج بتائیں۔ (رافعہ حسنی' کراچی)

جواب : غالباً محترمہ امی صاحبہ کی گردن کی ہڈیوں (مہروں) میں تبدیلیاں شروع ہو چکی ہیں۔ ان تبدیلیوں سے جو اکثر و بیشتر زیادہ عمر میں ہوا کرتی ہیں' ان میں سے گزرنے والے پٹھوں (اعصاب) پر دباؤ پڑتا ہے۔ یہ اعصاب ہاتھوں تک آتے ہیں۔ دباؤ سے درد ہوتا ہے۔ اب نیا ایک علاج تو یہ ہے کہ گردن میں کالر ڈال دیا جائے۔ اس سے فائدہ ہوتا ہے۔ ذرا امی کو لہسن تو کھلا کر دیکھیے۔ کھانے کے ساتھ

دونوں وقت دو تین لہسن کے جوے مہینے بھر تک دیں۔ اس کے ساتھ ہی وٹامن سی کی ۵۰۰ گرام کی دو دو ٹکیاں ۱۵ دن تک روزانہ دیں اور پھر اگلے ۱۵ دن ایک ایک کر دیں۔ گردن کی ہڈیوں کو گرم پانی سے دھارنا بھی فائدہ مند رہتا ہے۔

سوال : عمر ۱۳ سال ہے۔ تقریباً تین چار سال سے پاؤں کے اوپر والے حصے اور ہاتھوں کی انگلیوں میں اکثر درد رہتا ہے۔ (لیلا بانو عباسی' ٹھٹھہ)

جواب : شاید کم زوری کی وجہ سے ایسا ہوگا۔ اگر ایسا ہے تو کوئی ٹانک پی لینا چاہیے۔ شاید ٹھٹھہ میں "عرقمبر" مل جائے۔ چائے کا ایک چمچہ عرقمبر صبح اور ایک چمچہ شام پینا شروع کر دیں۔ یہ تو ہے' مگر اس سے اچھا ٹانک کلیجی کا سوپ ہے۔ قدرتی دونوں ہیں عرقمبر بھی اور کلیجی بھی۔

سوال : یہ ایک عام سی بات ہے کہ کبھی کبھی ہاتھ اور زیادہ تر پیر کی انگلیوں میں گانٹھ پڑ جاتی ہے۔ ایک دم سے انگلی میں درد شروع ہو جاتا ہے اور کچھ دیر بعد پھر وہ گانٹھ کھل جاتی ہے اور پھر آرام ہو جاتا ہے۔ کبھی کبھی پوری ٹانگ یا بازو بھی اس عمل سے دو چار ہو جاتا ہے۔ ایسا کیوں ہے اور اس عمل کو کیا کہتے ہیں؟
(عمران جہانگیر شیخ' رضوان جہانگیر شیخ' لاڑکانہ)

جواب : ہاں اسے بائنٹے یا باؤنٹا کا آنا کہتے ہیں۔ اینٹھن بھی کہہ لیں۔ زیادہ تر یہ کیفیت ان عورتوں اور مردوں کو ہوتی ہے جو آرام طلب ہوتے ہیں' ہلتے ہی نہیں۔ نہ حرکت نہ برکت۔ ہاں اس کی ایک وجہ یہ بھی ہے کہ جسم میں حیاتین ب کم ہو جاتے ہیں۔ اس کمی کو اچھی غذا سے پورا کرنا چاہیے۔ گوبھی اور بند گوبھی میں بکثرت حیاتین ب ہوتے ہیں۔ دوسری سبزیوں میں بھی ہوتے ہیں۔

سوال : بعض دفعہ بیٹھے بیٹھے میری دائیں یا بائیں ٹانگ کی رگیں کھنچ جاتی ہیں۔ پاؤں کی انگلیاں مڑنے لگتی ہیں۔ وجہ اور علاج سے نوازیے۔ (اسلام' لاہور)

جواب : انسان کا جگر قدرتی طور پر حیاتین ب پیدا کرتا ہے۔ اور یہ حیاتین ب عضلات اور اعصاب کے نظام کو مستحکم و مستعد رکھتی ہے۔ جب جسم میں اس حیاتین کی کمی آجاتی ہے تو رگیں کھنچنے (بائنٹے) کی صورت پیدا ہوتی ہے۔

آپ لیموں کا شربت یا زیادہ سے زیادہ مالٹے اور کینوں کھائیے۔ ان سے جگر کی اصلاح ہو جائے گی۔ ضرورت ہو تو حیاتین ب مرکب (وٹامن بی کمپلکس) کی گولیاں دوا فروش سے لے کر ایک ایک گولی کھانے کے بعد کچھ عرصے تک کھائیے۔

سوال : میرے والد محترم کی عمر ۵۵ سال ہے۔ ان کے دائیں گھٹنے میں تین مہینے سے درد ہو رہا ہے۔ ازراہ کرم کوئی علاج تجویز فرمائیں۔ (اشتیاق خاں، ڈھوک)

جواب : جناب محترم والد صاحب کو معلوم ہونا چاہیے کہ گائے بھینس کا گوشت کھانے والے جوڑوں کے درد میں سب سے زیادہ مبتلا ہوتے ہیں۔ اب وہ گائے کا گوشت کھانا ترک کر دیں۔ آدھا مرض تو اس سے اچھا ہو جائے گا۔ رات سوتے وقت "معجون سورنجان" ۶ گرام روزانہ ایک ماہ تک کھاتے رہیں۔ درد جاتا رہے گا، انشاء اللہ تعالیٰ۔

سوال : میری دادی کی عمر ۶۰ سال ہے۔ ان کے گھٹنوں میں ہمیشہ درد رہتا ہے۔ رات کو درد کی وجہ سے نیند نہیں آتی۔ کوئی علاج بتائیے (محمد سعید، حیدر آباد)

جواب : جب عمر زیادہ ہو جائے یا غذائی نظام کی کسی خرابی کی وجہ سے مثلاً حد سے زیادہ گوشت کھانے سے یا کسی حادثے کی وجہ سے گھٹنوں کے جوڑوں میں تبدیلیاں پیدا ہو جاتی ہیں اور یہ تبدیلیاں ایسی ہوتی ہیں کہ جوڑ آزادی کے ساتھ حرکت نہیں کر سکتے۔ اسی کا نام جوڑوں کا درد ہے۔ میں محترمہ دادی جان کی زیادہ اچھی مدد نہیں کر سکوں گا۔ درد دور کرنے والی دوائیں استعمال ضرور کی جاتی ہیں، مگر ان کا اثر عارضی ہوتا ہے اور جو تبدیلیاں جوڑوں میں آجاتی ہیں، عارضی اثر والی

دوائیں ان کا علاج نہیں کر سکتیں۔

اچھا آپ ایسا کریں کہ کسی دواخانے سے "صعتر فارسی" حاصل کر لیں اور ۹۔ ۹ گرام یہ بوٹی صبح و شب پانی میں خوب جوش دے کر دادی جان کو مہینہ بھر تک پلائیے۔ دیکھیے کیا رہتا ہے۔

سوال : کبھی کبھی چلتے میں گھٹنے میں بڑی کم زوری سی محسوس ہوتی ہے۔ چلنا مشکل ہو جاتا ہے۔ (پرنس روہی داس باگڑی، لطیف آباد)

جواب : میری رائے میں گھٹنے کے کم زور پڑ جانے کی اس کیفیت کو اس طریقے سے دور کیا جا سکتا ہے۔

ا۔ خوب گرم پانی میں کافی نمک ملا کر اس سے رات کے وقت گھٹنے کو دھارنا چاہیے۔

۲۔ دھارنے کے بعد خشک کر کے اس پر کوئی بام ملنی چاہیے۔

۳۔ بام ملنے کے بعد موٹی روئی اس پر باندھ کر سو جانا چاہیے۔ کوئی ۱۵ ۔ ۲۰ دن ایسا کرنے سے توقع ہے کہ گھٹنے کی طاقت بحال ہو جائے گی۔

سوال : مسلسل بیٹھے رہنے سے میرے گھٹنوں میں شدید درد ہوتا ہے۔ اس کا کوئی علاج بتائیے۔ (سبطین رضا لودھی، ملتان)

جواب : نہ معلوم آپ کی عمر کیا ہے؟ ہو سکتا ہے کہ آپ نوجوان ہوں اور فٹ بال کھیلتے ہوں اور یہ بھی ہو سکتا ہے کہ نہ منھ میں دانت ہوں اور نہ پیٹ میں آنت ہو! بڈھے ہوں، گھٹنوں کی رطوبت خشک ہو گئی ہو۔ شاید آپ کو کوئی بخار آیا ہو اور اس کے بعد ایسا ہوا ہو۔

چلیے، ایسا کریں کہ خوب گرم پانی میں بہت سارا نمک گھول لیں۔ قابل برداشت گرم پانی سے گھٹنوں کو دھاریے پھر تولیے سے خشک کر کے بام یا "ہمدرد مرہم" کی مالش کریں۔ روئی کا پہل (روڑ) باندھ کر سو جائیے۔ صبح کھول دیں، چند

دن ایسا کریں۔ رات کو سوتے وقت "معجون سورنجان" ٦ ماشے کھائیے۔

سوال : میری عمر ١٢ سال ہے۔ میری دونوں پنڈلیوں میں درد رہتا ہے۔ ازراہ کرم کوئی علاج بتائیں۔ (سہیل احمد، کراچی)

جواب : ایسا لگتا ہے کہ آپ کی صحت کم زور ہے۔ غذا میں حیاتین کی کمی آرہی ہے۔ جسم کو صحیح غذا نہیں مل رہی ہے۔ پھل ترکاریاں زیادہ کھائیے۔ اگر آنتیں صاف نہ ہوں، ممکن ہے کہ کیڑے ہوں تو ان کا علاج کرلینا چاہیے۔

سوال : میری والدہ کی عمر ٤٥ سال ہے۔ کئی سال سے ان کے پیروں میں شدید درد رہتا ہے۔ پنڈلیوں اور تلووں میں بھی اکثر یہ تکلیف رات کو شدت اختیار کر لیتی ہے۔ ڈاکٹری دواؤں سے وقتی آرام آجاتا ہے۔ آپ سے گزارش ہے کہ آپ توجہ دیں۔ (محمد فہیم حاجی عبد اللہ، کراچی)

جواب : شاید والدۂ محترمہ کی غذا درست نہیں ہے اور ان کو اپنی غذا میں وہ ضروری اجزا نہیں مل رہے ہیں کہ جن کی جسم کو ضرورت ہے۔ یہ بھی ہو سکتا ہے کہ جگر جو قدرتی حیاتین ب تیار کرتا ہے، اس میں کوئی رخنہ پڑ گیا ہو۔ اس قسم کا درد جو والدۂ محترمہ کو ہے بالعموم حیاتین ب کی کمی سے ہوا کرتا ہے اور ہاں ایسا بھی ہو سکتا ہے کہ ان کو ذیابیطس (شکر) کی تکلیف ہو۔ اس لیے خون اور پیشاب کے امتحانات کرا لینے مناسب ہوں گے۔

ایسی غذائیں کہ جن سے جگر کا فعل بیدار اور صحیح ہو بہر حال مفید ہوں گی۔ شاید محترمہ کو پھلوں اور سبزیوں، ترکاریوں سے زیادہ فائدہ ہو گا۔

سوال : میری والدہ جن کی عمر تقریباً ٤٠ سال ہے، ان کو بائیں ٹانگ اور بائیں ہاتھ میں دو یا تین سال سے سخت درد رہتا ہے۔ اگر کوئی کام کریں تو بائیں ہاتھ میں درد شروع ہو جاتا ہے اور اگر تھوڑا سا پیدل چلیں تو بائیں ٹانگ میں درد شروع ہو جاتا

ہے۔ ازراہ کرم اس مسئلے کا کوئی حل بتائیں۔ عین نوازش ہوگی۔
(محمد عارف خاں، کراچی)

جواب : اچھا تو یہ ہے کہ ان کی گردن کی ہڈیوں کا ایکسرے کرانا چاہیے اور ریڑھ کی ہڈی کا بھی۔ بعض اوقات دو ہڈیوں (مہروں) کے درمیان عصب (پٹھا) آجاتا ہے۔ اس کے دبنے سے درد ہوتا ہے۔ آپ کی والدۂ محترمہ کے ساتھ غالباً صورت حال یہی ہے۔

فی الحال حب سورنجان ۲ - ۲ صبح و شب کھانا شروع کر دیں۔ اگر دست لگ جائیں تو ایک ایک کر دیں۔

سوال : عمر ۹ سال ہے۔ میری ٹانگوں میں بہت درد ہوتا ہے۔ ڈاکٹر سے بہت علاج کرایا، مگر فائدہ نہیں ہوا۔ کوئی مشورہ دیں۔ (امارہ مشتاق، کراچی)

جواب : ایسا لگتا ہے کہ امارہ بیٹی اپنے اسکول میں دوڑ زیادہ لگاتی ہیں۔ بس پھر تھک جاتی ہیں۔ اگر ایسا نہیں ہے تو بیٹی پھر اور کیا ہے؟ گھٹنوں میں، ٹخنوں میں، ایڑیوں میں یا پھر کہیں پوری ٹانگیں درد کرتی ہیں؟ اگر صرف یہ بات ہے تو پھر تو ضروری ہے کہ تم اپنی غذا پر غور کرو۔ زیادہ گوشت نہ کھاؤ، سبزیاں کچی کھانے سے ان کے حیات بخش اجزا جسم کے لیے مفید ہوتے ہیں۔ اگر کوئی ٹانک بھی چاہیے تو اسکول جانے والے بچوں، بچیوں کے لیے "سنکارا" ایک اچھی چیز ہے۔ دو چمچے صبح اسکول جانے سے پہلے پی لیں اور دو چمچے آنے کے بعد۔ ہاں دوڑ لگانے سے پہلے سنکارا کے دو چمچے پینے سے تھکن نہیں ہوگی۔

سوال : میری عمر تقریباً ۱۱ سال ہے۔ ۴ سال سے میری دونوں ٹانگوں میں درد رہتا ہے۔ ازراہ کرم کوئی موثر علاج بتائیں۔ (عبد الحمید نظامانی، حیدر آباد)

جواب : بات واضح نہیں ہے۔ کیا آپ فٹ بال کھیلتے ہیں؟ اگر ہاں تو زیادہ بھاگ دوڑ سے ایسا ہو سکتا ہے۔ رانوں پر کسی تیل کی مالش فائدہ مند ہو سکتی ہے۔

سوال : عمر ۱۵ سال ہے۔ قد ۵ فیٹ ۴ انچ ' وزن ۱۱۰ پونڈ۔ ہاکی کھیلتا ہوں تو کھیل کے بعد ٹانگوں میں سخت درد ہوتا ہے۔ مشورے اور علاج سے نوازیے۔

(جاوید رشید صدیقی' کراچی)

جواب : میرا خیال ہے کہ جتنی ورزش آپ کرتے ہیں' غذائیت جسم کو اس کے مطابق نہیں مل رہی ہے۔ ذرا غذا پر توجہ کریں۔ میرا مشورہ یہ ہے کہ مغز بادام بارہ دانے' کشمش ۲۵ گرام رات کو پانی میں بھگو دیں۔ صبح دودھ کے ساتھ کھایئے۔ اس سے اچھا ٹانک شاید ہی کوئی ہو۔ وزن آپ کا ٹھیک ہی ہے۔ بادام' کشمش کے علاوہ دونوں وقت رات کو ''خوباں'' دو دو چمچے بھی لے سکتے ہیں۔

سوال : کھیل میں دوڑنے سے ٹانگوں میں سخت درد ہوتا ہے اور سانس بھی بہت پھولتا ہے۔ کیوں؟ (سید صغیر مہدی' کراچی)

جواب : جناب سید صاحب' ایسا لگتا ہے کہ آپ صحت برقرار رکھنے کے اصولوں سے غفلت برت رہے ہیں۔ ہو سکتا ہے کہ آپ کی غذا میں کوئی کمی ہو۔ مثلاً تازہ سبزیاں اگر غذا میں کم ہیں تو اس سے جسم کو غذا کے ضروری اجزا میسر نہیں آتے۔ یہ بھی ہو سکتا ہے کہ نیند پوری نہ ہو رہی ہو۔ رات کو جلد سو جانا اور صبح جلد اٹھ جانا بڑا زریں اصول ہے۔ اس میں بڑی خیر و برکت ہے۔ کھیل کود میں ضرورت سے زیادہ سانس پھولنا اچھی علامت نہیں ہے۔ بہتر ہے کہ آپ کسی اچھے معالج سے قلب کا معائنہ کرائیں۔

مغز بادام ۱۰ عدد' کشمش سبز ۱۲ گرام رات کو پانی میں بھگو دیں۔ صبح صاف کر کے دودھ کے ساتھ کھائیں۔ یہ ایک اچھا ناشتا ہے۔ اس سے جسمانی کمزوری کو فائدہ ہوگا۔

سوال : عمر ۱۳ سال ہے۔ ایک سال سے میرے پاؤں میں درد ہوتا ہے۔ جب

بیٹھتا ہوں تو ٹانگوں میں بہت درد ہونے لگتا ہے۔ (عابد شاہ' خضدار بلوچستان)

جواب : عابد آپ کا نام ہے۔ پھر آپ شاہ بھی ہیں۔ کہیں ایسا تو نہیں ہے کہ جناب شاہ صاحب عبادت میں زیادہ دیر بیٹھے رہتے ہوں! آپ کا گھر تو کوئٹہ سے بھی بہت دور ہے۔ خضدار میں تازہ ادرک تو ضرور مل جاتی ہوگی۔ ۳ گرام تازہ ادرک اور تین دانے کالی مرچ کو پانی میں جوش دے کر' چھان کر روزانہ پینا شروع کر دیں۔ اس سے درد دور ہو جائے گا۔

سوال : ۲ سال پہلے میرے والد کے الٹے پاؤں میں درد ہوا تھا۔ بہت علاج کرایا' مگر افاقہ نہیں ہوا۔ ابھی تک دوا کھا رہے ہیں۔ جب تک دوا کھاتے رہتے ہیں' آرام رہتا ہے۔ جب دوا چھوڑتے ہیں تو پھر تکلیف شروع ہو جاتی ہے۔ کبھی کبھی یہ درد پھیل کر کمر اور الٹے ہاتھ میں بھی ہو جاتا ہے۔ (فرحانہ ایاز' کراچی)

جواب : اندازہ یہ ہوتا ہے کہ آپ کے والد محترم کو عرق النسا ہے۔ یہ ٹانگ کا درد ہے جو کمر سے شروع ہوتا ہے اور ران کے پیچھے ہوتا ہوا ٹخنے تک جاتا ہے۔ یہ پورا ایک عصب (پٹھا) ہے۔ اکثر و بیشتر حالات میں ریڑھ کی ہڈیوں میں قربت ہو جاتی ہے اور یہ عصب ان کے درمیان دب جاتا ہے اور اس سے درد ہو جاتا ہے۔ اس کا علاج یہ ہے کہ ان دونوں مہروں کا فاصلہ طبعی ہو جائے۔ آپ اپنے والد محترم کو فی الحال "حب سورنجان" ۲ - ۲ عدد صبح اور رات کو استعمال کرائیے۔ دست آجانے کی صورت میں ایک ایک کر دیں۔ پھر کسی ماہر سے مشورہ کرنا چاہیے۔ ممکن ہے کہ ایکس ریز کی ضرورت بھی محسوس ہو۔

سوال : میری عمر ۱۱ سال ہے۔ میرے پیروں کی ایڑیوں میں اکثر درد رہتا ہے۔ جب میں جوتے پہنتا ہوں تو ایڑیوں میں درد شروع ہو جاتا ہے۔

(محمود علی شیخ' نواب شاہ)

جواب : شاید آپ پانی حسب ضرورت نہیں پی رہے ہیں اور خون کے مادے

ایڑیوں میں جم کر رک رہے ہیں۔ پانی پر توجہ کریں۔ رات کو سوتے وقت "حب سورنجان" ایک عدد پانی سے ۱۵ ۔ ۱۶ دن کھالیں۔ کافی ہے۔

کمر کا درد

سوال : میری کمر میں بہت درد ہوتا ہے اور جب جم جاتا ہے تو ہٹنے کا نام ہی نہیں لیتا۔ ازراہ کرم کوئی نسخہ تجویز فرمائیں۔ (غفور احمد' کراچی)

جواب : آپ نے اپنی عمر نہیں لکھی' لیکن ہمدرد نونہال میں سوال بھیجا ہے تو آپ ضرور نونہال ہی ہوں گے۔ آپ نے اپنا پورا حال بھی نہیں لکھا۔ ہوسکتا ہے کہ شرارتاً آپ درخت پر آم توڑنے چڑھے ہوں اور مالی کے اچانک آجانے پر گھبرا کر گر گئے ہو اور چوٹ لگ گئی ہو اور اس شرارت کی سزا مل رہی ہو۔ اگر چوٹ کی بات نہیں ہے تو پھر ایسا بھی ہو سکتا ہے کہ آپ کے اٹھنے اور بیٹھنے کا انداز (پوسچر) غلط ہوتا ہے۔ بعض بچے جب امتحانوں کے زمانے میں راتوں کو جاگ کر پڑھتے ہیں تو کبھی غلط انداز سے جمے بیٹھے رہتے ہیں اور اس وجہ سے کمر میں درد ہو جاتا ہے۔ یہ بھی ہو سکتا ہے کہ کمر کی ہڈی کے مہروں کے درمیان کوئی خرابی ہو گئی ہو۔ میری رائے یہ ہے کہ آپ پلنگ یا چارپائی پر سونے کے بجائے زمین یا تخت پر سونا شروع کر دیں۔ اس سے کمر سیدھی ہو جائے گی۔

سوال : کچھ دیر بیٹھنے کے بعد جب میں اٹھتا ہوں تو میری کمر بہت درد کرتی ہے۔ اس کا علاج بتائیں۔ (ہارون بشیر منذر' لاہور)

جواب : ہوسکتا ہے کہ آپ ضرورت سے زیادہ کود پھاند کر رہے ہوں۔ اگر ایسا ہے تو اپنی حرکتوں میں اعتدال پیدا کریں اور ہاں یہ بھی تو ہو سکتا ہے کہ آپ نہایت سست ہوں اور کوئی ورزش اور کھیل کود نہ کرتے ہوں۔

شاید کمر پر تیل کی ہلکی مالش سے یہ کیفیت رفع ہو جائے۔

سوال : میری عمر ۱۸ سال ہے۔ گزشتہ ایک سال سے کمر کے درد نے بہت پریشان کر رکھا ہے۔ چلتے پھرتے، اٹھتے بیٹھتے کمر میں درد کی ٹیسیں اٹھتی ہیں۔
(سیف الرحمان کھوکھر، گوجرانوالہ)

جواب : بہ ظاہر تو ایسا لگتا ہے کہ آپ کی کمر میں چوٹ لگی ہے اور اس کے اثرات ہیں کہ کمر میں درد ہو رہا ہے۔ ہو سکتا ہے کہ ریڑھ کی ہڈی کے مہرے (فقرات) ادھر ادھر ہوگئے ہوں۔ ان کو تو ایکس ریز سے ہی دیکھا جا سکتا ہے۔ اچھا ہے کہ کسی اچھے معالج سے مشورہ بھی کر لیں۔

کسی اچھے کیمسٹ کے ہاں سے وٹامن سی کی ۵۰۰ گرام والی ٹکیاں خرید لیں۔ تین دن تک ۴ - ۴ ٹکیاں روزانہ صبح و شام کھائیے۔ پھر چھے دن تک ۳ - ۳ کر دیں اور اس کے بعد پندرہ دن تک ایک ایک ٹکیا روز کھائیں۔ اس سے فائدہ ہو سکتا ہے۔

سوال : ایک جگہ کچھ دیر بیٹھنے سے کمر میں سخت درد ہونے لگتا ہے۔ کوئی مفید علاج اور تدبیر بتائیے۔ (کھتری محمد علی شاہین، حیدر آباد)

جواب : سچی بات تو یہ ہے کہ یہ تو بوڑھوں کا مرض ہے، آپ کو کیسے ہوگیا! شاید کوئی چوٹ لگی ہو۔ یہ بھی ہو سکتا ہے کہ آپ کی عام جسمانی صحت خراب ہو اور یہ بھی ممکن ہے کہ آپ غلط انداز سے بیٹھتے ہوں۔ درد کمر کا اکثر سبب یہ ہوتا ہے کہ لوگ غلط انداز سے بیٹھتے ہیں۔ اس وقت آپ جس طرح بیٹھ رہے ہیں، اس انداز میں تبدیلی کر کے دیکھیں، شاید اس طرح یہ مسئلہ حل ہو جائے۔

سوال : میری والدۂ محترمہ کی عمر ۳۵ سال ہے۔ تقریباً ۸ سال سے انھیں کمر کے درد کی شکایت ہے۔ مہربانی فرما کر کوئی علاج بتائیے۔ (انیلا کوثر، بہاول پور)

جواب : کیا آپ نے ان کی کمر کا ایکسرے کرا لیا ہے؟ کیا کمر کا یہ درد ٹانگ تک

ٹیس مارتا ہے؟ اگر کمر کے مہروں میں عدم توازن کی صورت نہیں ہے تو والدہ صاحبہ کو حب سورنجان صبح و شب ایک ایک گولی کھانی چاہیے۔ ۱۵ - ۲۰ دن میں آرام ہو جائے گا۔

سوال : عمر ۱۴ سال - کمر میں درد ہوتا ہے۔ تین چار سال ہوگئے ہیں۔ کوئی علاج بتائیں۔
(وسیم کفایت، جھڈو)

جواب : کمر کا درد کئی قسم کا ہو سکتا ہے۔ مثلاً کوئی جھٹکا کھیلتے وقت آگیا ہو اور اس نے کمر کے مہروں کو جگہ سے بے جگہ کر دیا ہو۔ یہ بھی ہو سکتا ہے کہ کمر کے عضلات کھنچ گئے ہوں اور یہ بھی ہو سکتا ہے کہ عام صحت خراب ہو اور تھکن سے کمر دکھتی ہو۔ میرا خیال ہے کہ آپ کی صحت زیادہ اچھی نہیں ہے۔ کمر کو گرم پانی سے دھار کر اس پر چند دن "ہمدرد مرہم" کی مالش کریں۔ کم زوری کے لیے کوئی ٹانک مثلاً "سنکارا" استعمال کرنا شروع کر دیں۔

سوال : عمر ۱۶ سال ہے۔ میرے سر اور کمر کے نچلے حصے میں درد رہتا ہے، چلا نہیں جاتا اور قبض بھی اکثر رہتا ہے۔ اس بیماری کو چار سال ہو گئے ہیں۔ میں نے بہت علاج کیا ہے، لیکن درد دور نہیں ہوا۔ ازراہ کرم کوئی علاج تجویز فرمائیں۔
(بدر منیر، ملتان)

جواب : آپ نے شاید ایکس ریز کرایا ہوگا۔ اچھا تھا کہ آپ اس کی رپورٹ مجھے بھجوا دیتے۔ چار سال سے کمر کا درد ہونا اچھی بات نہیں ہے۔ بہر حال آپ کو "بوزیدین" کا استعمال کرنا چاہیے۔ ۲ قرص ہمراہ "عرقِ عنبر" دو چائے والے چمچے گرم پانی میں ملا کر صبح و شام ایک ماہ تک روزانہ استعمال کریں۔ کمر پر ملنے کے لیے "اوجالین" ایک مفید کریم ہے۔

سوال : امی کی عمر ۳۶ سال ہے۔ ان کے ہر وقت پٹھوں اور کمر میں درد رہتا ہے۔

جب کوئی کام کرتی ہیں تو اور زیادہ ہو جاتا ہے اور آنکھیں سرخ ہو جاتی ہیں۔ ازراہ کرم علاج تجویز فرمائیں (نازیہ رحمان عباسی، ہری پور)

جواب : مجھے تو ایسا لگتا ہے کہ محترمہ کو وجع المفاصل کا مرض ہے۔ اس کا علاج درد دور کرنے والی ٹکیاں نہیں ہو سکتا۔ اصولی علاج پر توجہ کرنی چاہیے۔ میری رائے ہے کہ ان کو "حب سورنجان" کا استعمال کرنا چاہیے۔ صبح اور رات کو دو دو حب سورنجان ایک ماہ تک کھاتی رہیں۔ اگر ان سے دست آجائیں تو ایک ایک کر دیں۔ محترمہ کو بڑا گوشت قطعی ترک کر دینا چاہیے۔ پاکستان میں وجع المفاصل (جوڑوں کا درد) کا ایک بڑا سبب یہ گائے بھینس کا گوشت ہے۔ یہ گوشت مکمل مضر صحت ہے۔

سوال : عمر ۲۲ سال ہے۔ دو سال قبل میری ریڑھ کی ہڈی اور پوری بائیں ٹانگ میں درد ہوا تھا۔ ریڑھ کی ہڈی کا اپریشن ہوا۔ اپریشن کے بعد ٹانگ میں تکلیف ختم ہوگئی۔ صرف ریڑھ کی ہڈی میں جہاں اپریشن ہوا تھا اب بھی درد ہے۔ بیٹھنے اور جھکنے میں سخت تکلیف ہوتی ہے۔ (عبدالعزیز صنم، چکوالیہ)

جواب : آپ کی تکلیف یہ تھی کہ کسی دباؤ یا جھٹکے کی وجہ سے ریڑھ کی ہڈی کے مہروں (فقرات) میں ہم آہنگی نہیں رہی تھی اور اس کی وجہ سے وہ عصب (پٹھا) دب گیا تھا جو پوری ٹانگ میں پھیلتا ہے اور مرض عرق النسا (شائے ٹیکا) ہو گیا۔ اس کا علاج اپریشن سے یوں ہوا کہ سرجن نے مہروں کو صحیح جگہ کر دیا ہے۔ پٹھے کا دباؤ ختم ہو گیا اور ٹانگ کا درد چلا گیا۔ اب جہاں اپریشن ہوا ہے وہاں درد ہے۔ یہاں آپ چند دن "مرہم جدوار تمباکو والی" لگائیے۔ اس سے درد جاتا رہے گا۔

سوال : میری عمر گیارہ سال ہے۔ ریڑھ کی ہڈی میں نیچے کی طرف درد رہتا ہے۔ اگر تھوڑا سا بھاگتا ہوں تو دائیں طرف پسلیوں کے نیچے درد ہوتا ہے۔
(ارسلان قریشی، کراچی)

جواب : ایسا لگتا ہے کہ ریڑھ پر کوئی ضرب (چوٹ) آئی ہے اور یہ چوٹ درد کرتی ہے۔ اس کے لیے زیادہ پریشان نہ ہوں۔ نمک ملے ہوئے گرم پانی سے درد کی جگہ کو دھاریں اور "مرہم جدوار" کی اس پر چند منٹ مالش کریں۔ دائیں پسلی کے نیچے کا مقام جگر کا مقام ہے۔ ہو سکتا ہے کہ جگر خراب ہو۔ اس کے لیے "حب کبد نوشادری" کسی دوا خانے سے لے لیں۔ ایک ایک گولی صبح و شام اور رات کو چند دن تک کھالینا کافی ہے۔

گٹھیا

سوال : عمر ۱۳ سال ہے۔ ساتویں جماعت کی طالبہ ہوں۔ ٹانگوں میں شدید درد ہے۔ حکیموں نے کہا ہے کہ یہ گٹھیا کا درد ہے۔ انجکشن بھی لگوائے' سب علاج کرایا' مگر درد ختم نہیں ہوا۔ (شازیہ صدف' بلاک ۵)

جواب : اگر تشخیص صحیح ہے تو ذیل کا علاج کریں:

صبح و شام: قرص بوزیدین' ایک عدد۔ قرص صداع' ایک عدد' وی سی ایک عدد' حب کثیرالحیاتین ایک عدد۔ ان چاروں کو نیم گرم پانی سے کھالیں۔

رات: نسخہ نمبر ا صبح بھگو دیں۔ رات کو جوش دے کر چھان کر پی لیں۔ ایک مہینے تک یہ علاج جاری رکھیں۔ اللہ تعالیٰ شفا دینے والے ہیں۔ کھانے میں بڑا گوشت قطعی بند کر دیں۔ یہ بہت ضروری ہے۔ بڑا گوشت بہت مضر ہے۔

سوال : میری عمر تقریباً ۱۴ - ۱۵ سال ہے۔ میرے ہاتھوں کی انگلیاں کچھ کچھ ٹیڑھی ہیں۔ درمیان والی انگلیاں کچھ زیادہ ہی ٹیڑھی ہیں۔ براہ مہربانی کوئی علاج یا حفاظتی تدابیر بتائیے۔ (محمد ضیاء الدین' کالا باغ)

جواب : آپ نے یہ نہیں لکھا کہ کیا آپ کے ہاتھ کی انگلیوں میں درد بھی ہے؟ اگر درد بھی ہے تو یہ واضح طور پر جوڑوں کا درد (وجع المفاصل) ہے اور اس کا علاج

باقاعدہ کرنا چاہیے۔ علاج میں دیر نہیں کرنی چاہیے۔

عرق النسا

سوال : میری والدہ کی عمر ۴۰ سال ہے۔ کافی عرصے سے ان کو جوڑوں کا درد بھی ہے اور انھیں گیس کا مرض بھی ہے، مگر ایک ماہ سے دائیں ٹانگ میں درد ہے۔ کولھے سے درد اٹھتا ہے اور پیر تک جاتا ہے۔ پاؤں سن ہو جاتا ہے اور اسی پاؤں کے تلوے میں درد ہوتا ہے۔ چل پھر نہیں سکتیں۔ (عدیل ملک، ملتان)

جواب : آپ کی والدۂ محترمہ کو مرض عرق النسا (شائے ٹیکا) ہو گیا ہے یعنی ان کی ریڑھ کی ہڈی کے مہرے ہل گئے ہیں اور پٹھا (عصب) ان کے بیچ میں آکر دب رہا ہے۔ یہ پٹھا ہر انسان کے ہوتا ہے اور ریڑھ سے شروع ہو کر پیر تک آتا ہے۔ جب یہ پٹھا دبتا ہے تو اس میں درد ہوتا ہے اور درد کمر سے پیر تک دوڑتا ہے۔ ان کا علاج کسی اچھے مقامی معالج سے کرانا چاہیے۔

ہڈی کی تکلیف

سوال : عمر ۱۵ سال ہے۔ میرے جسم کی تمام ہڈیوں سے چٹخنے کی آواز آتی ہے۔ چلنے پر ہر قدم پر چٹخنے کی آواز آتی ہے۔ ہومیو پیتھک کا علاج کرایا، مگر کوئی فائدہ نہ ہوا۔ ازراہ کرم مشورے سے نوازیے۔ (نازینہ رضوی)

جواب : آپ کو بادام، کشمش کا نسخہ آزمانا چاہیے۔ رات کو ۱۲ دانے بادام اور ۱۲۔ ۱۵ گرام کشمش پانی میں بھگو دیں۔ صبح صاف کر کے کھالیں۔ بعد غذا دونوں وقت "خوباں" کے دو دو چمچے پینا مناسب ہوں گے۔

سوال : عمر ۱۷ سال ہے۔ میری کمر کے الٹی طرف ہڈی باہر نکلی ہوئی ہے جس کی

وجہ سے کافی پریشان ہوں۔ سیدھی طرف بھی ہڈی نکلی ہوئی ہے، مگر یہ زیادہ نہیں ہے۔ ازراہ کرم کوئی علاج تجویز فرمائیں۔ (محمد جاوید خاں، کراچی)

جواب : میری رائے ہے کہ آپ کو کسی ہڈی کے امراض کے ماہر سے رجوع کرنا چاہیے۔ یہ خرابی دواؤں سے دور نہیں ہوگی۔ ممکن ہے کہ سرجن مدد کر سکیں۔

سوال : جسم کی کسی ہڈی کے ٹوٹنے کے فوراً بعد احتیاطی تدابیر کیا ہیں؟ کسی ہڈی کے ٹوٹنے کے بعد اس کا کس طریقے سے علاج کرتے ہیں جس سے وہ سابقہ حالت پر آجاتی ہے؟ (محسن رجب علی، نواب شاہ)

جواب : اگر کسی حادثے میں جسم کی کوئی ہڈی ٹوٹ جائے تو مناسب یہ ہے کہ اسے خود بٹھانے کی کوئی کوشش نہ کی جائے۔ ایسے مریض کو پوری احتیاط سے اور حرکت دیے بغیر کسی قریبی ہسپتال میں داخل کر دینا چاہیے۔

قدرت نے یہ صلاحیت رکھی ہے کہ اگر ٹوٹی ہوئی ہڈی کے جوڑ کو بالکل صحیح ملا دیا جائے تو کچھ عرصے میں ہڈی خود بہ خود جڑ جاتی ہے۔ ضرورت صرف اس کی ہوتی ہے کہ پلاسٹر یا پٹی اس طرح باندھی جائے کہ ہڈی ہلے نہیں اور صحیح حالت پر قائم رہے تاکہ اس کو جڑنے کا موقع ملے۔ معالج کا کام یہی ہوتا ہے کہ وہ پہلے عکس ریز (ایکس رے) کے ذریعہ سے یہ دیکھ لے کہ ہڈی کہاں سے ٹوٹی ہے، پھر اس کو صحیح بٹھا کر باندھ دے۔ یہ تو سادہ کسر (سمپل فریکچر) کی بات ہوئی۔ اگر کمپاؤنڈ فریکچر یعنی مرکب کسر ہے تو شاید اپریشن ضروری ہو جائے۔ اپریشن کر کے ٹوٹی ہوئی ہڈیوں کو جوڑ دیا جاتا ہے اور زخم بند کر کے اوپر مناسب مدت کے لیے پلاسٹر اوف پیرس چڑھا دیتے ہیں، مگر بار بار ایکس ریز کر کے چیک کرتے رہتے ہیں۔

فسادِ خون اور جلد کی بیماریاں

مہاسے' دانے اور داغ دھبے

سوال : میرے چہرے پر مہاسے نکلتے ہیں پھر داغ بن جاتے ہیں۔ کوئی دوا یا علاج بتائیں۔ (واحد بخش میمن' ٹھٹھہ)

جواب : عمر بڑھنے کے ساتھ بعض حالات میں جسمانی ہارمونوں میں توازن کی کمی آجاتی ہے اور اس کا ایک مظہر مہاسے بھی ہوتے ہیں۔ اس کے لیے لعابات زیادہ مفید ہوتے ہیں۔ آپ لعاب بہدانہ استعمال کریں۔ یعنی ۳ گرام بہدانہ کو آدھے گلاس پانی میں ڈال کر خوب ہلائیے۔ پانی لعاب سا بن جائے گا۔ یہ لعاب صبح پینا شروع کریں۔ ۱۵ - ۲۰ دن میں مہاسے کم ہو سکتے ہیں۔

سوال : میرے چہرے اور میری کمر پر بہت مہاسے ہیں اور ان میں پیپ بھر جاتی ہے۔ اس کا کوئی مکمل علاج ہے تو مہربانی فرما کر بتا دیں۔ عمر ۱۶ سال ہے۔
(محمد ذاکر' کراچی)

جواب : انسانی عمر کا یہ وہ مقام ہے کہ جب نظام جسمانی میں تبدیلیاں رونما ہوتی ہیں اور ہارمونز کی کیفیات مہاسوں وغیرہ کی صورت میں ظاہر ہوتی ہیں۔ ایسے حالات میں غذا میں ضرور تبدیلی کرنی چاہیے اور گوشت (پروٹین) اور چربی (روغنیات) کم کر دینے چاہئیں اور سبزیوں پر زیادہ توجہ کرنی چاہیے۔ قبض کو رفع کرنا چاہیے یعنی آنتوں کو صاف رکھنا چاہیے۔ آپ ہمدرد کے کسی دواخانے سے نسخہ نمبر ۱۰ لے

لیں۔ ۱۲ - ۱۵ دن حسب ترکیب اسے استعمال کریں۔ انشاء اللہ فائدہ ہو گا۔

سوال : میں قابل رشک صحت کا مالک بننا چاہتا ہوں۔ جسمانی صفائی کا بہت خیال رکھتا ہوں۔ بازار کی اول فول چیزوں سے پرہیز کرتا ہوں، مگر میرے چہرے پر مہاسے نکل رہے ہیں۔ انھیں کس طرح ختم کروں؟ (سید اظفر مہدی حسین، سکھر)

جواب : مہدی صاحب، میں آپ کے اس جذبے کی تعریف کرتا ہوں اور آپ کی قدر کرتا ہوں کہ آپ قابل رشک صحت کے مالک بننا چاہتے ہیں۔ دراصل میں دل سے چاہتا ہوں کہ ہمارے پیارے پاکستان کا ہر شخص اسی جذبے سے سرشار ہو اور صحت مند رہنے کا آرزو مند ہو۔ چہرے کے مہاسوں کے لیے شاید "صافی" آپ کے لیے اچھی رہے گی۔ ایک دو شیشیاں پی ڈالیے۔

سوال : میرے بھائی جان کے منہ پر دانے نکلنے کی وجہ سے ان کا چہرہ بہت خراب ہو گیا ہے۔ عمر ۱۷ سال ہے۔ (محبوب الٰہی، کراچی)

جواب : انسان جب ایک عمر سے نکل کر دوسری عمر میں داخل ہوتا ہے تو اس وقت جسمانی نظام میں تبدیلیاں آتی ہیں، ہارمونز کا نظام نیا روپ دھارتا ہے۔ اس سے خون متاثر ہوتا ہے اور ہیجان خون کا مظاہرہ چہرے کی نازک جلد پر ہوتا ہے۔ بعض لوگ اس سے کم اور بعض لوگ زیادہ متاثر ہوتے ہیں۔ ایسے حالات میں غذا کو معتدل بنانا چاہیے اور جہاں تک ممکن ہو گوشت کا استعمال کم کر دینا چاہیے۔ سبزیاں زیادہ کھائیے۔ اس کا خیال رکھیں کہ قبض نہ ہو۔ اگر قبض ہو جائے تو صبح کو گل قند ۲۴ گرام دودھ کے ساتھ کھا لیں۔

سوال : میری عمر ۲۴ سال ہے۔ گرمیوں میں میرے چہرے پر مہاسے نکلے تھے۔ اب وہاں پر گڑھے پڑ گئے ہیں اور میرا رنگ بھی کافی سانولا ہو گیا ہے۔ مہربانی فرما کر کوئی مشورہ دیں کہ میرا مسئلہ حل ہو جائے۔ (سید ذاکر حسین، کراچی)

جواب : اگر مہاسوں کو نوچا جاتا ہے تو چہرے کی نازک جلد پر گہرائیاں پڑ سکتی ہیں اور شاید ان کا دور کرنا اب ممکن نہیں ہوگا۔ ہو سکتا ہے کہ چہرے پر کسی اچھی کریم سے مرتب مالش سے فائدہ نظر آجائے۔ ایسا کر کے دیکھ لینے میں حرج نہیں ہے۔

سوال : عمر ۲۳ سال ہے۔ میں ایک محنت کش ہوں۔ جب میری عمر تقریباً ۱۰ سال تھی اس وقت میرے چہرے پر دانے نکل آئے تھے۔ یہ دانے ابھی تک ہیں اور چہرے کے ساتھ کمر اور پیٹھ پر بھی نکل آئے ہیں۔ بہت علاج کرایا' مگر افاقہ نہیں ہوا۔ دانے پیپ دار ہیں۔ پیشاب بھی جلن کے ساتھ آتا ہے۔ ازراہ کرم علاج تجویز فرمائیے۔ (مولا بخش بلوچ' شہر کا نام نہیں لکھا)

جواب : صبح کو قرص رسوت ایک عدد تازہ پانی کے ساتھ کھانا شروع کر دیں۔ رات کو سوتے وقت قرص کمیلا ایک عدد کھائیے۔ مہینہ بھر تک یہ علاج جاری رکھیے۔

سوال : میری عمر ۱۴ سال ہے۔ چہرے پر چھوٹے چھوٹے دانے ہیں جو کسی بھی علاج سے کم نہیں ہوتے۔ اب آپ علاج تجویز فرمائیں۔ (طاہر محمود دہلوی' ملتان)

جواب : آج ہمارے ماحول میں ایسے حالات اور ایسی چیزوں کی کثرت ہے کہ جو انسان کے نظام جنسی کو متحرک کرتے ہیں۔ اس کا نتیجہ یہ ہے کہ لڑکا ہو یا لڑکی' اس میں غیر طبعی طور پر جسمانی تبدیلیاں آجاتی ہیں جن کا نتیجہ مختلف صورتوں میں ظاہر ہوتا ہے۔ ان میں ایک مظہر چہرے پر دانے' پھنسیاں وغیرہ ہیں۔ پر سکون زندگی اعتدال سے عبارت ہوتی ہے۔ آپ کو یہ یقین کر لینا چاہیے کہ راہ اعتدال سے ہٹنے سے انسان تکلیف ہی اٹھاتا ہے۔

آپ رات کو سوتے وقت اچھا تیار کردہ گل قند گلاب ۲۴ گرام کھائیے اور کافی دنوں تک اس کا استعمال جاری رکھیے۔ چہرے پر رات کو سوتے وقت دہی مل لیا

کریں۔

سوال : میری باجی کے منہ پر دانے نکلتے ہیں جن میں پیپ بھر جاتی ہے۔ باجی کی عمر ۱۹ سال ہے۔ وہ صافی کی ایک بوتل بھی پی چکی ہیں۔ کوئی اچھا سا مشورہ دیں۔

(ارم ظہور، بہاول پور)

جواب : اپنی باجی صاحبہ سے کہیے کہ وہ عمدہ تازہ دہی رات کو منہ پر مل کر سوجایا کریں۔ صبح صابن سے منہ دھو لیا کریں۔ "صافی" کی ایک شیشی اور پی ڈالیں۔

سوال : میری عمر ۱۵ سال ہے۔ منہ پر چھوٹے چھوٹے دانے نکل آتے ہیں۔ کیا کروں؟ رنگت بھی کچھ صاف نہیں ہے۔ منہ چکنا رہتا ہے۔ (فرخ محمود، لاہور)

جواب : صبح قرص رسوت ایک عدد تازہ پانی کے ساتھ کھائیے اور رات کو سوتے وقت حیاتین ج ۵۰۰ ملی گرام کی دو ٹکیاں ۱۵ ـ ۲۰ دن کھالیں۔ آرام ہو جائے گا۔

سوال : چہرے پر جوانی کے دانے کیوں نکل آتے ہیں اور اس کے جو داغ رہ جاتے ہیں کیا اس کا کوئی علاج ممکن ہے؟ (فرخ سیر سہیل، پشاور)

جواب : انسان جب ایک عمر سے دوسری عمر کے دور میں جاتا ہے تو جسم میں ہارمونی نظام میں ردو بدل ہوتا ہے جس کی ایک علامت کیل مہاسے بھی ہیں۔ آپ گل منڈی ۶ گرام رات کو بھگو لیں۔ صبح مل کر، چھان کر ذرا سی لال شکر ملاکر پی لیں۔ رات کو سوتے وقت قرص رسوت ایک عدد کھائیں۔ ۲۰ ـ ۲۵ دن میں فائدہ ہو جائے گا، انشاء اللہ۔

سوال : چہرے پر دانے ہو گئے ہیں جنھیں پھوڑنے سے داغ رہ جاتا ہے۔ کیا کروں؟

(محمود علی زیدی، کراچی)

جواب : جہاں تک ممکن ہو چہرے کے دانوں' مہاسوں کو توڑنا نہیں چاہیے ورنہ واقعی داغ رہ جاتے ہیں۔ مہاسے بعض مزاجوں میں فطری مظاہرہ ہے۔ اس سے زیادہ پریشان نہیں ہونا چاہیے۔ مناسب ہے کہ اس کا خیال رہے کہ آنتیں صاف ہوں اور قبض نہ ہونے پائے۔ گل منڈی ۳ گرام' عناب ۳ دانے' شاہترہ ۳ گرام۔ تینوں کو رات کو گرم پانی میں بھگو دیں۔ صبح مل کر' چھان کر پی لیں۔ یہ مہاسوں کے لیے بے حد مفید اور اچھی دوا ہے۔

سوال : عمر ۱۶ سال ہے۔ میرے چہرے پر بے شمار چھوٹے چھوٹے دانے نکل آئے ہیں اور آنکھوں کا رنگ پیلا پڑتا جا رہا ہے۔ (محمد طارق علی' کراچی)

جواب : آپ کو چاہیے کہ اپنے معدے اور آنتوں پر توجہ کریں۔ اکثر و بیشتر صورتوں میں آنتوں میں آئے ہوئے فضلات چہرے کو بے رونق کر دیتے ہیں۔ قبض رہنا اچھا نہیں ہے' مگر قبض کو قبض کشا دواؤں سے دور کرنا صحیح نہیں ہے۔ بغیر چھنا آٹا کھانا چاہیے۔ سبزیاں اور ترکاریاں زیادہ کھانی چاہئیں۔ جو لوگ خواہ مخواہ روز گوشت کھاتے رہتے ہیں وہ غلطی پر ہیں۔ ہفتے میں دو بار گوشت کو انسانی ضرورت کے لیے کافی سمجھنا چاہیے۔ آپ رات کو گل منڈی ۶ گرام' گرم پانی میں بھگو دیں۔ صبح اسے مل کر چھان کر پینا شروع کر دیں۔ اس سے آنتیں بھی صاف رہیں گی' خون بھی صاف ہو جائے گا اور چہرہ بھی نکھر آئے گا۔

سوال : عمر ۱۸ سال ہے۔ میرے چہرے پر ۸ ماہ سے دانے ہو رہے ہیں۔ مہینے میں ۲ - ۳ دن کم ہو جاتے ہیں' لیکن لال چھوٹے دانے پھر بھی رہتے ہیں۔
(محمد اسلم عادل شہزاد' کراچی)

جواب : اکثر و بیشتر صورتوں میں عمر کے اس حصے میں ہارمونی نظام میں اونچ نیچ ہوتی رہتی ہے اور چہرے پر دانے یا مہاسے نکل آتے ہیں۔ اس کے لیے لعابات پر توجہ کرنی چاہیے جو جسم کے انزائم کے نظام کو متاثر کرتے ہیں۔ نیم گرم پانی میں

بہدانہ ڈال کر چمچے سے خوب ہلایئے۔ پانی میں لعاب اس کا آجائے گا۔ یہ لعاب صبح کو پینا چاہیے۔ اس سے دانے، مہاسے ختم ہو سکتے ہیں۔ رات کو سوتے وقت حسب ضرورت "صافی" دو چمچے پی سکتے ہیں۔

سوال : عمر ۱۶ سال ہے۔ میرے چہرے پر دو سال سے دانے ہیں جو سخت اور لال رنگ کے ہیں۔ ہر جگہ سے علاج کرا کر اور مایوس ہو کر آپ سے درخواست کر رہی ہوں۔ آپ ازراہ کرم اس مرض کا علاج تجویز فرمائیں۔

(ریحانہ پروین محمد اشرف، کراچی)

جواب : ہمدرد سے دو چیزیں لے لیں اور استعمال کریں :

صبح: قرص رسوت ایک عدد پانی کے ساتھ۔

شام: صافی دو چمچے چائے کے برابر۔

۱۵، ۲۰ دن استعمال کریں۔ لگانے کے لیے کلونجی لے لیں۔ ذرا سی کلونجی پیس کر پانی میں ملا کر رات کو ان دانوں پر لگائیں۔

سوال : عمریں بالترتیب ۱۰، ۱۲ اور ۱۸ سال ہیں۔ پچھلے دنوں ہمارے چہروں پر بڑے بڑے دانے نکل آئے۔ اب دانے تو مکمل طور پر ٹھیک ہو چکے ہیں، مگر منہ پر کالے رنگ کے دھبے رہ گئے ہیں۔ کوئی علاج تجویز فرمایئے۔

عجیب خاں، داؤد خاں، لاہور خاں، کراچی)

جواب : گل منڈی ۵ گرام کو پانی میں جوش دے کر رات کو سوتے وقت پینا شروع کر دیں۔ کلونجی پانی میں باریک پیس کر چہرے پر لگانا شروع کر دیں۔ امید ہے کہ داغ جاتے رہیں گے۔

سوال : میرے چہرے پر سفید اور سخت دانے ہو گئے ہیں۔ ماتھے اور چہرے پر بال بھی ہیں۔ ازراہ کرم کوئی علاج تجویز فرما دیں۔ (محمد افق عارض، کراچی)

جواب : آپ نے عمر نہیں لکھی۔ ممکن ہے کہ آپ جوان ہو رہے ہوں اور جسم کا ہارمونی نظام تشکیل پا رہا ہو۔ بعض نوجوان اس سے متاثر ہوتے ہیں۔ رخساروں کے دانے بالغ ہونے کا اعلان کرتے ہیں۔ میرا مشورہ یہ ہے کہ آپ شاہترہ ٦ گرام لے کر رات کو گرم پانی میں بھگو دیں۔ صبح چھان کر پی لیں۔ پیشانی پر جو بال ہیں ان کو رہنے دیں۔ اس کا کوئی حل نہیں ہے۔

سوال : عمر ١٦ سال ہے۔ میرے چہرے پر چھوٹے چھوٹے دانے ہیں جو پہلے صرف ماتھے پر تھے، لیکن اب ٹھوڑی کے ارد گرد بہت زیادہ ہوگئے ہیں۔ صافی کی تقریباً سات شیشیاں پی چکی ہوں، لیکن کچھ نہیں ہوا۔ ازراہ کرم کوئی علاج تجویز فرمائیے۔

(م ع، جہلم)

جواب : م۔ ع، غالباً یہ دانے سخت ہیں۔ ان میں پیپ، پانی وغیرہ نہیں ہے۔ خشخاش کی طرح ہیں۔ اگر ایسا ہے تو اسے ہم گوکھرو کی قسم کہہ سکتے ہیں۔ صافی سے فائدہ تو ہونا چاہیے تھا۔ ایسا کریں کہ جہلم کے کسی عطار سے اچھی گل منڈی لے لیں۔ ٦ گرام گل منڈی رات کو پون گلاس گرم پانی میں بھگو دیں۔ صبح اسے مل کر چھان کر پینا شروع کردیں۔ غالباً یہ تدبیر مفید رہے گی۔ ان گوکھروؤں پر لگانے کے لیے "ہمدرد مرہم" لے لیں۔ رات کو سوتے وقت لگا لیا کریں۔

سوال : عمر ١٩ سال ہے۔ میرا مسئلہ یہ ہے کہ میرے چہرے پر دانے نکلتے تھے۔ میں نے صافی کی آٹھ شیشیاں لگاتار پی ہیں جس سے میرے چہرے کے دانے ختم ہوگئے ہیں۔ اب چوں کہ میں نے صافی پینی چھوڑ دی ہے اس لیے دانے پھر نکلنے شروع ہو گئے۔ ازراہ کرم کوئی دوا تجویز فرمائیں۔

(صلاح الدین، کراچی اور سمیرا کوکب، فیصل آباد)

جواب : اب آپ کو گل منڈی سے فائدہ اٹھانا چاہیے۔ ٦ گرام گل منڈی رات کو آدھے گلاس پانی میں بھگو دیں۔ صبح مل کر، چھان کر ذرا سا شہد ملا کر پی لیں۔ اگر

قبض رہتا ہے تو اسے دور کرنا چاہیے۔ گلاب کے خشک پھول ۶ گرام گل منڈی کے ساتھ بھگو دیں۔ اس سے زیادہ فائدہ ہو گا۔

سوال : عمر ۱۶ سال ہے۔ چہرے پر سرخ دانے ہیں۔ ان میں سفید رطوبت بھی ہے۔ (آپ کی بیٹی، خوشاب)

جواب : پیاری بیٹی! تم کو اس سے پریشان نہیں ہونا چاہیے۔ سب سے پہلے تو گوشت کھانا کم کر دینا چاہیے۔ سبزیاں زیادہ کھاؤ۔ دوا بھی ضروری ہے۔ تم ایسا کرو کہ کسی اچھے دوا فروش سے گل منڈی آدھا کلو خرید لو۔ تازہ ہوں۔ اب ۱۵ منڈیاں رات کو آدھے گلاس پانی میں بھگو دو۔ صبح کو ان کو ہاتھ سے ملو، پھر چھان لو اور اس میں آدھا لیموں نچوڑ کر اسے پی لو۔ ۱۵ - ۲۰ دن میں انشاء اللہ فائدہ ہو گا۔

سوال : والدہ کی عمر تقریباً ۳۰ سال ہے۔ ان کے چہرے پر لال رنگ کے سخت دانے نکلتے ہیں، خاص کر دونوں آنکھوں کے نیچے۔ تقریباً چھے سال ہو گئے ہیں۔ بہت علاج کیا کوئی فائدہ نہیں ہوا۔ (محمد سعید سلیم جاوید، اورنگ آباد، انڈیا)

جواب : میرے لیے یہ خاصا مشکل ہے کہ میں ان سخت، لال، کالے دانوں کو دیکھے بغیر کوئی رائے قائم کر سکوں۔ بہ ظاہر ان دانوں کا اب ختم ہونا ممکن نظر نہیں آرہا ہے۔ پھر بھی گل منڈی ۶ گرام لے کر اسے پانی میں جوش دیں اور اسے چھان لیں۔ اس میں آدھا گرام ایپسم سالٹ گھول کر روزانہ کوئی مہینے بھر کھا لیں۔ اللہ تعالیٰ مدد فرمائیں گے۔

سوال : عمر ۱۸ سال ہے۔ میرے چہرے پر دانے بہت ہیں۔ دوسرے یہ کہ میرے جسم کے کسی حصے میں بھی چوٹ لگ جاتی ہے تو بعد میں اس جگہ کالا دھبا پڑ جاتا ہے۔ اسی وجہ سے میرے چہرے پر بھی کالے دھبے ہیں۔

(جاوید گلزار، کراچی)

جواب : آپ کو اپنے خون کا ضرور امتحان کرانا چاہیے۔ ممکن ہے کہ اس کی قوت انجماد غیر متوازن ہو۔ یہ بھی ہو سکتا ہے کہ آپ کے پیٹ میں بڑے کیڑے (کیچوے) ہوں۔ اچھا ہے کہ مناسب دوا سے پیٹ صاف کر لیا جائے۔ آپ کے لیے "صافی" فائدے مند ہو سکتی ہے۔ چائے کے دو چمچے برابر "صافی" رات کو نیم گرم پانی میں گھول کر پینا شروع کر دیں۔

سوال : عمر ۱۴ سال ہے۔ چہرے پر چھوٹے، سفید اور پیلے دانے ہیں۔
(نازنین عباسی، ملتان)

جواب : تین گرام بہدانہ آدھے گلاس پانی میں ڈال دیں۔ چمچے سے خوب ہلائیں، لعاب بن جائے گا۔ چھان لیں، شربت عناب ۱۲ گرام اس میں ملا لیں۔ صبح اسے پینا شروع کر دیں۔ رات کو سوتے وقت صافی کا ایک چمچہ پی لیں۔

سوال : کزن کی عمر ۱۶ سال ہے۔ وہ انٹر کی طالبہ ہے۔ اس کے چہرے پر دانے ہو جاتے ہیں۔ جب دانے ختم ہو جاتے ہیں تو کالے نشان ہو جاتے ہیں۔ کئی ڈاکٹروں سے علاج کرایا، مگر فائدہ نہ ہوا۔ براہ مہربانی یہ بتائیے کہ اس کے کالے نشان کس طرح ختم ہوں گے؟ (عفت جہاں، جہاں خان، کراچی)

جواب : بعض نوجوان بچیوں کا واقعی یہ مسئلہ خاصا پیچیدہ ہوتا ہے، مگر اس سے نہ پریشان ہونا چاہیے نہ مایوس۔ جدید تجربات کے مطابق "برگ تلسی" ۶ گرام کو پانی میں جوش دے کر چھان کر اس میں گل قند ۲۰ گرام گھول کر پینے سے فائدہ ہوگا۔ نیز چہرے پر لگانے کے لیے "حکنول" مرہم اچھی رہتی ہے۔ ہاں غذا میں مرچیں کم کر دینی چاہئیں۔

سوال : چہرے پر جھائیاں ہو گئی ہیں۔ وجہ اور علاج بتائیے۔
(شجاع الحسن، حیدر آباد)

جواب : چہرے کی جھائیاں عموماً خرابی صحت کی علامت ہوا کرتی ہیں۔ جسم میں جب خون کم ہو جاتا ہے اور جگر متاثر ہو جاتا ہے تو ایسا ہوتا ہے۔ سب سے پہلے آپ اپنی خراب صحت کو درست کرنے کی فکر کریں۔

سونف ۶ گرام کوٹ کر رات کو گرم پانی میں بھگو دیں۔ صبح چھان کر اس میں ۶ گرام شہد خالص ملا کر پی لیں۔ جھائیاں اس سے اچھی ہو جاتی ہیں۔

سوال : میرے چہرے پر بڑی بڑی جھائیاں ہیں۔ کوئی علاج بتائیے جس سے میرا چہرہ صاف ہو جائے۔ میری عمر ۱۸ سال ہے۔ (صائمہ ' دوبئی متحدہ عرب امارات)

جواب : دوبئی میں سونف تو مل ہی جائے گی۔ ۹ گرام کٹی ہوئی سونف رات کو گرم گرم پانی میں بھگو دیں۔ صبح ہلا کر چھان کر اس میں شہد ملا کر پینا شروع کر دیں۔ مہینے دو مہینے میں اس سے فائدہ ہو سکتا ہے۔ لگانے کے لیے کیلے کا چھلکا لیں اور اس کا گودا چمچے سے نکال کر جھائیوں پر رات کو لگائیے۔ صبح صاف کر دیں۔

ہاں ذرا اپنی صحت کا بھی خیال رکھیے۔ گوشت کم ' سبزیاں زیادہ کھائیے۔ پھلوں کے رس تو دوبئی میں خوب آتے ہیں۔ ان کا استعمال کیا کریں۔

سوال : میرے چہرے پر دانوں کی وجہ سے دھبّے پڑ گئے ہیں۔ ان دھبّوں کو دور کرنے کے لیے کوئی طریقہ بتا دیں۔ (محمد عمر' کراچی)

جواب : میری رائے ہے کہ آپ اپنے چہرے پر عمدہ قسم کا دہی ملنا شروع کریں۔ رات کو مل کر سو جائیں ' صبح صاف کر لیں۔ شاید اس سے فائدہ ہو جائے۔

سوال : عمر ۱۴ - ۱۵ سال ہے۔ چہرے پر کیلیں نکل رہی ہیں۔ چہرہ چکنا رہتا ہے۔ لیموں کا رس لگانے سے بھی کوئی فائدہ نہیں ہوا۔ مناسب علاج تجویز فرمائیے۔

(محمد قاسم ' میرپور خاص۔ خواجہ ضیاء اللہ ' جڑانوالہ۔ محی الدین ' کراچی)

جواب : آپ کو لیموں کا رس پینے سے فائدہ ہو گا۔ لیموں کا تازہ رس صاف پانی

میں ملا کر صبح نہار منہ نوش جان کریں۔ اس سے جگر کا فعل بیدار ہو جائے گا اور چہرے کا چکنا پن بھی دور ہو جائے گا۔ خیال رہے کہ قبض نہ ہونے دیں۔ زیادہ سے زیادہ پانی پئیں۔ آنتیں صاف ہوں گی تو چہرے کے کیل مہاسے بھی دور ہو جائیں گے۔

سوال : میری عمر ۱۲ سال ہے۔ میرے چہرے پر کیل اور مہاسے ہیں۔ ہر قسم کی دوائیں استعمال کیں، لیکن مستقل فائدہ نہیں ہوا۔ ان دواؤں کے استعمال سے کیل اور مہاسے عارضی طور پر مٹ جاتے ہیں، لیکن چند دنوں کے بعد پھر نکل آتے ہیں۔ (حنا عمر، کراچی)

جواب : بچیوں کے جسم کے اندرونی نظام میں عمر کے بڑھنے سے تبدیلیاں آیا کرتی ہیں۔ ان فطری تبدیلیوں کی وجہ سے بعض اوقات ان کا اثر چہرے کی جلد پر ظاہر ہوتا ہے۔ بعض اوقات سال دو سال بعد خود بہ خود یہ کیل مہاسے غائب ہو جاتے ہیں، مگر بعض بچیوں (اور بچوں) میں یہ بہت دنوں تک بھی رہ جاتے ہیں۔ واقعی ان سے تکلیف تو ہوتی ہے، ذہنی تکلیف بھی ہوتی ہے اور چہرے پر نشانات بھی پڑ جاتے ہیں۔

آلو بخارا ۳ دانے، گل منڈی ۳ گرام، سونف ۶ گرام۔ ان تینوں کو ایک گلاس پانی میں جوش دیں۔ پھر چھان لیں۔ صبح نہار منہ دو تین ہفتے یہ نباتی دوا پی لیں۔ اس سے فائدہ ہوگا۔

کیل مہاسوں پر لگانے کے لیے دہی کی بالائی ایک اچھی چیز ہے۔

سوال : میری عمر ۱۲ سال ہے۔ میرے چہرے پر بارہ مہینے باریک باریک دانے اور کیلیں رہتی ہیں۔ اس کی کیا وجہ ہے؟ (سیما کوثر، اسلام آباد)

جواب : ایک بچی ایک عمر سے جب دوسری عمر میں قدم رکھتی ہے تو اس کے نظام جسم میں انقلاب آتا ہے۔ اس انقلاب کا عکس بعض اوقات چہرے پر آ جاتا

ہے اور دانے نکل آتے ہیں۔ ان سے پریشان نہیں ہونا چاہیے اور نہ ان دانوں کو توڑنا چاہیے۔ اگر قبض ہو تو گل قند گلاب ۲۴ گرام رات کو کھا کر رفع کیا جاسکتا ہے۔ لگانے کے لیے کافور کا مرہم اچھا رہے گا۔

سوال : میری والدۂ محترمہ کی عمر ۲۵ سال ہے۔ ان کے چہرے پر سیاہ دھبے ہیں۔ بہت علاج کرایا، مگر کچھ فائدہ نہیں ہوا۔ (اختر حسین سید، جیکب آباد)

جواب : قسط شیریں ایک بوٹی ہے۔ ۳ گرام یہ بوٹی پانی میں باریک پیس لیں اور رات کو سوتے وقت چہرے کے سیاہ دھبّوں پر لگائیں۔ کوئی اچھی سی مقوی دوا بھی کھالیں۔ "عرقمبر" ۲ چمچے صبح دودھ میں ملا کر پینا شروع کر دیں۔

سوال : اگر منھ پر داغ دھبے ہوں تو کیا کرنا چاہیے؟

(امجد محمود، طارق محمود، بلی ٹنگ)

جواب : اپنے چہرے کے داغ دھبوں پر دہی لگائیں، رات کو لگائیے صبح صاف کر دیں۔ اس سے فائدہ ہوتا ہے، مگر اس مقامی علاج کے ساتھ دہی کی لسی کا استعمال بھی کرلیں تو اچھا ہے۔

سوال : عمر ۱۳ سال ہے۔ میرے چہرے پر ناخن کے نشانات ہیں۔ براہ کرم علاج تجویز کریں۔ (خادم حسین آرائیں، دولت پور صفن)

جواب : غالباً آپ یہ کہنا چاہتے ہیں کہ چہرے پر سفید نشانات ہوگئے ہیں۔ اگر ہاں تو اس کی وجہ ہاضمے کی خرابی ہے۔ آپ کی بڑی آنت صاف نہیں ہے یا اس میں گندگی بھری رہتی ہے۔ آپ کو قبض دور کرنا چاہیے۔ "صافی" کے دو چمچے رات کو گرم پانی میں ملا کر ۱۰ - ۱۵ دن پی لینے سے خون اور آنتیں صاف ہوجاتی ہیں۔ اپنی غذا میں زیادہ میٹھا کم کر دیں۔ اناپ شناپ کھانا اچھی بات نہیں ہے۔

دانوں کے نشان بھی ہیں۔ برائے مہربانی کوئی ایسا علاج تجویز فرمائیے کہ میرا رنگ بھی صاف ہو جائے اور داغ بھی ختم ہو جائیں۔ (م ع، کراچی)

جواب : گل منڈی ۶ گرام رات کو آدھے گلاس پانی میں بھگو دیں۔ صبح اسے ہاتھ سے ملیں، چھانیں اور شہد خالص ۶ گرام ڈال کر پی لیں۔ کافی دن استعمال سے چہرے کے داغ دھبے دور ہو جائیں گے۔ غذا میں گائے بھینس کا گوشت چھوڑ دیں۔ سبزیاں زیادہ کھائیے۔ "حکنول" مرہم لگایا جا سکتا ہے۔

سوال : میرے چہرے پر کالے رنگ کے نشان ہیں اور میری صحت بھی کمزور ہے۔ ازراہ کرم کوئی علاج بتائیے۔ میری عمر ۱۲ سال ہے۔ (مبشر احمد، حیدر آباد)

جواب : کالے نشانوں کا سمجھنا بغیر دیکھے مشکل ہے۔ معلوم نہیں کیا تبدیلی جلد میں آ رہی ہے۔ ہو سکتا ہے کہ صحت کی خرابی اور خون کی کمی کی وجہ سے ایسا ہو رہا ہو۔ اگر ان سے پانی یا رطوبت وغیرہ نہیں رس رہی تو ان پر دہی کی بالائی لگانے سے شاید یہ ٹھیک ہو جائیں۔ مالٹے یا سنگترے کے چھلکے پیس کر لگانے سے بھی ایسے نشان اچھے ہو جاتے ہیں۔ اپنی صحت کا خیال ضرور رکھیے۔ گوشت زیادہ نہ کھائیے۔ سبزیاں ترکاریاں زیادہ اچھی ہوتی ہیں۔

سوال : میری عمر ساڑھے تیرہ سال ہے۔ میرے چہرے پر بہت سارے سفید نشانات ہیں۔ بہت سے ڈاکٹروں کو دکھایا اور بہت سی گولیاں کھائیں، لیکن کوئی اثر نہ ہوا۔ مہربانی کرکے آپ اس کا کوئی علاج بتائیں (آصف ہاشمی، اسلام آباد)

جواب : یقینی طور پر آپ کی آنتوں میں بڑے کیڑے ہیں۔ کسی اچھے معالج کے مشورے سے کیڑے مار دوا کا استعمال کریں تاکہ آنتیں صاف ہو جائیں۔ اس کے بعد اس کا خیال رکھیں کہ آپ زیادہ میٹھا نہ کھائیں اور یہ کہ گرم کھانا کھا کر ٹھنڈا پانی نہ پیا کریں۔ ہضم کی درستی کے لیے کھانے کے بعد چند دن کوئی چورن (حب کبد نوشادری وغیرہ) استعمال کر لیں۔

سوال : عمر ۱۶ سال ہے۔ میرے چہرے پر دانے بہت تھے، مگر اب یہ نہیں رہے۔ البتہ ان کے نشانات بہت ہیں۔ برائے مہربانی ایسا علاج تجویز فرمائیں کہ میرے چہرے سے نشانات ختم ہو جائیں۔ (رحمان صدیقی، کراچی)

جواب : "نمک صافی" کے کیپ سول ہمدرد سے لے لیں۔ ایک کیپ سول صبح پانی کے ساتھ نگل لیں۔ اس سے توقع ہے کہ چہرہ صاف ہو جائے گا۔ ان نشانات پر مالٹے کا چھلکا دبا کر اس کا پانی لگانا چاہیے۔ فائدہ ہوتا ہے۔

سوال : عمر ۲۶ سال ہے۔ چہرے کی کیلوں اور مہاسوں کو ہاتھ سے چھونے اور کیلوں کو دبا دبا کر نکالنے کی وجہ سے میرے چہرے پر گہرے گہرے داغ پڑ گئے ہیں جو بہت برے لگتے ہیں۔ رہ نمائی فرمائیں۔ (آپ کی ایک بیٹی، کراچی)

جواب : اس کے لیے دہی کی بالائی کو مفید خیال کیا گیا ہے۔ ذرا رات کو سوتے وقت داغوں پر چند دن لگا کر دیکھ لیں، اگر فائدہ نہ ہو تو پھر کسی کیمسٹ کے ہاں سے پیٹرولیم جیلی وھائٹ خرید لیں۔ رات کو گرم پانی سے منھ دھو کر چہرے پر کریم کی طرح یہ جیلی لگانا شروع کر دیں۔ خاصی مفید تدبیر ہے۔

سوال : والدۂ محترمہ کی عمر تقریباً ۲۵ سال ہے۔ ان کے چہرے پر دھبے ہیں۔ صافی بھی استعمال کی ہے، مگر فائدہ نہیں ہوا۔ (اختر احمد زیب، جیکب آباد)

جواب : چہرے کے یہ دھبے فساد جگر کا ایک مظہر ہو سکتے ہیں۔ بہ ظاہر والدۂ محترمہ میں خون کی کمی ہے۔ محترمہ کو خالص شہد اور دودھ کا ناشتا کافی عرصے کرنا چاہیے اور خشک خوبانیاں بھی خوب کھانی چاہئیں۔

سوال : سردیوں میں چہرے پر سفید داغ کیوں پڑ جاتے ہیں۔ اس کا علاج کیا ہے؟ (توقیر حسین، پرانا سکھر)

جواب : بچوں کے چہروں پر جو سفید داغ پڑ جاتے ہیں وہ عموماً ان کے ہضم کی خرابی کی علامت ہوتے ہیں۔ ایسے بچوں کی آنتوں میں کیڑے ہوتے ہیں۔ مناسب ہے کہ ایسی علامت پیدا ہوتے ہی پیٹ کو طبیب کے مشورے سے صاف کر لیا جائے۔ بعض اوقات ناقص غذا سے بھی ایسی صورت پیدا ہو جاتی ہے۔ تازہ لیموں کا شربت پینے سے جگر صاف ہو جاتا ہے تو ایسے داغ بھی جاتے رہتے ہیں۔

سوال : عمر ۱۵ سال ہے۔ میرے چہرے پر سفید دودھیا داغ ہیں۔ کچھ چھوٹے ہیں اور ایک بڑا۔ کریم کے استعمال سے داغوں میں فرق نہیں آیا۔

(نور علی خان' خیر پور میرس)

جواب : دو چیزیں ہو سکتی ہیں۔ ایک تو یہ ہے کہ آپ کی آنتیں ناصاف ہوں اور پیٹ میں کیڑے ہوں۔ ان کی وجہ سے چہرے پر سفید داغ آجاتے ہیں۔ پیٹ صاف کر لینا چاہیے۔ اگر ایسا نہیں ہے تو دوسری صورت برص کے مرض کی ہے۔ اگر ایسا ہے تو معالج سے مشورہ کرنا چاہیے۔

سوال : پیٹھ اور سینے کے اوپر سفید سفید داغ ہوگئے ہیں جس کو عام لفظوں میں "چینزی" کہتے ہیں (منیر احمد راہی' کراچی)

جواب : آپ کے جگر کا فعل ذرا خراب ہے۔ آپ صبح تازہ پودینے کی چائے میں ذرا سا لیموں کا رس پینا شروع کر دیں۔ رات کو ایک خوراک "صافی" پینے سے بھی فائدہ ہو جاتا ہے۔ ہمدرد کے کسی دواخانے سے "دوائے خارش سفید" لے لیں اور رات کو اس پاؤڈر کو ذرا سے پانی میں گھول کر سفید داغوں پر لگائیے۔

سوال : عمر ۱۶ سال ہے۔ میرے چہرے پر تل ہیں جو نہ بڑھتے ہیں اور نہ گھٹتے ہیں۔ رنگ صاف ہونے کی وجہ سے یہ بہت واضح نظر آتے ہیں۔ بیسن سے بھی منہ دھو کر دیکھا' مگر کچھ حل نہ نکل سکا۔ میں بڑی پریشان ہوں۔ (اسما گل' کراچی)

جواب : اسما بیٹی! ایسا لگتا ہے کہ آپ نے تل بہت کھائے ہیں جس سے چہرے پر تل نکل آئے۔ خیر مسئلہ خاصا ٹیڑھا ہے۔ فی الحال ایسا کریں کہ "نمک صافی" کے کیپ سول ہمدرد سے لے لیں۔ ایک صبح کھائیں' دوسرا شام۔ ایک مہینے بعد دیکھیں کہ کیا ہوتا ہے۔ اللہ مالک ہے۔ لگانے کے لیے کسی اچھے کیمسٹ سے پٹرولیم جیلی وھائٹ لے لیں۔ رات کو نیم گرم پانی سے منہ دھو کر جیلی لگا کر سو جائیں۔ ایک مہینے تک ایسا کریں۔

سوال : عمر ۱۶ سال ہے۔ میرا مسئلہ یہ ہے کہ میرے چہرے پر براؤن رنگ کے تل ہیں جو رنگ گورا ہونے کی وجہ سے برے لگتے ہیں۔ پہلے ایک دو تھے' مگر اب زیادہ ہو گئے ہیں۔ میں بہت پریشان ہوں۔ مہربانی فرما کر میرا علاج تجویز فرمائیں۔

(روزینہ یعقوب' لاڑکانہ)

جواب : ہاں بیٹی! یہ بات تو پریشانی کی ہے۔ اپنی غذا سے گھی' تیل' مکھن کو کم کر دینا چاہیے۔ گائے کا گوشت اپنے اوپر حرام کر لینا چاہیے۔ سبزیوں پر زیادہ توجہ کرنی چاہیے۔ ہرا گھیا (لوکی) ایک بہترین علاج ہے۔ جتنا کھائیں اچھا ہے۔ کریلے بھی اچھے رہیں گے۔ ان سے فائدہ ہو گا۔

گل منڈی ۵ گرام لے لیں۔ رات کو آدھے گلاس پانی میں بھگو دیں۔ صبح ہاتھ سے مل لیں' چھان لیں۔ یہ پانی پینا شروع کر دیں اور مہینے سوا مہینے پی کر دیکھیں۔ اللہ مالک ہے۔

سوال : میرے چہرے پر تل ہیں جس کی وجہ سے میں بہت پریشان ہوں۔ ازراہ کرم کوئی ایسی دوا بتائیں جس کو منہ پر ملا جا سکے' کیوں کہ میں نے بہت دوائیں کھائی ہیں اور میں دوائیاں کھا کھا کر تنگ آ گئی ہوں۔ میری عمر ۱۵ سال ہے۔

(صدف تقویم' لاہور)

جواب : میری رائے یہ ہے کہ جو تل پیدا ہو گئے ہیں' ان کو دور کرنا اب ممکن نہیں ہو گا۔ آپ کو اپنی غذا میں تبدیلی کرنی ہو گی اور گوشت کا استعمال کم سے کم کرنا

ہو گا۔ آپ کے خون میں کوئی آمیزش ہے کہ جو جلد پر داغ بن کر ظاہر ہو رہی ہے۔ خون صاف کرنے کے لیے ضروری ہے کہ غذاؤں میں اعتدال کو جگہ دی جائے۔ آپ زیادہ سے زیادہ ہرا گھیا کھائیے۔ اس سے خون میں اعتدال مزاج پیدا ہوتا ہے۔ کھیرا، ککڑی بھی ایسا ہی فائدہ کرتے ہیں۔

سوال : عمر ۱۳ سال ہے۔ میری بہن کے چہرے پر داغ اور باریک تل ہیں۔ یہ داغ رفتہ رفتہ نمایاں ہوتا جارہا ہے اور پھیل رہا ہے۔ علاج تجویز فرما دیں۔
(رضوانہ ناز عبد القدیر شیخ، حیدر آباد)

جواب : بات صاف نہیں ہے کہ داغ ہے تو کیسا ہے؟ کالا یا سفید؟ باریک تل ہیں۔ اب دو باتیں ہوئیں: داغ اور باریک تل۔ داغ کی بات میں کیا کروں۔ نہ جانے کیا ہے۔ تل کا پیدا ہونا بھی ایک مسئلہ ہے جس کا حل کرنا آسان نہیں ہے۔ میرا مشورہ یہ ہوگا کہ ان کو ایک ماہ تک ایک چائے والا چمچہ "صافی" رات کو روزانہ پلائیے۔ صبح نہار منہ آدھے لیموں کا رس پانی میں ملائیے۔ اس میں شربت عشبہ دو چمچے چائے والے ملا کر پینا شروع کر دیں۔ کھانے میں مرچ مسالے زیادہ کھانا یقیناً سب کے لیے برا ہے۔ زیادہ گوشت کھانا اور گوشت کے سالن کے بغیر نوالہ نہ توڑنا غلط ہے۔

سوال : عمر ۱۳ سال ہے۔ میری ناک کے اوپر بھنوؤں کے درمیان ایک کالا سا مسّا ہے۔ بہت پریشان ہوں۔ ازراہ کرم کوئی علاج بتائیے۔ (شاہد قریشی، جھڈو)

جواب : اس مسّے کو چھیڑنا نہیں چاہیے۔ اگر اسے نوچنے کی کوشش کی گئی تو اس میں پیچیدگی کا خطرہ ہے۔ احتیاطاً کسی ہمدرد سرجن کو دکھا دیں۔ شاید وہ اسے نکالنے کا فیصلہ کرلیں۔ "نمک صافی" کے کیپ سول ہمدرد سے مل جائیں گے۔ ایک صبح ایک رات، مہینہ بھر تک کھائیں۔ شاید مسے کے نیچے پانی پڑ کر وہ نکال دینے کے قابل ہو جائے، مگر یہ یقینی علاج نہیں ہے۔

سوال : میری عمر ۱۴ سال ہے۔ سردیوں کے آغاز میں ناک پر دانے نکل آتے ہیں اور ایک مہینے بعد ختم ہو جاتے ہیں۔ ازراہ کرم کوئی مشورہ دیں۔

(خالد محمود، اٹک)

جواب : ناک کے دانوں کو دبانا یا کھجانا اچھا نہیں ہوتا۔ اس سے مرض بڑھ جاتا ہے۔ بہ ظاہر یہ ہلکی قسم کا اگزیما ہے جو کسی اچھے مرہم کے لگانے سے دور ہو جائے گا۔ اگر ضلع اٹک میں "برگ کسوندی" یا "کسونجی" (تلوار پھلی) مل جائے تو ۶ گرام یہ پتے پانی میں ہلکا جوش دے کر چھان کر روزانہ صبح چند دن پی لیں۔

سوال : والدۂ محترمہ آٹھ سال سے بیمار ہیں۔ ان کی جلد خراب ہے۔ سارے بدن پر ایسے دانے ہوگئے ہیں کہ ان میں سے نہ پیپ نکلتی ہے اور نہ پانی، اور خشک ہو کر چھلکے کی طرح جھڑتے رہتے ہیں۔ شروع میں چھوٹے ہوتے ہیں، مگر آہستہ آہستہ بڑھتے جاتے ہیں۔ علاج کرانے سے وقتی طور پر فائدہ ہوا، مگر دوا بند کرتے ہی پھر شروع ہو گئے۔ گرمیوں میں زیادہ تکلیف ہوتی ہے۔ سارا جسم لال ہو جاتا ہے۔

(محمد عرفان شاعر، کراچی)

جواب : آپ کی والدۂ محترمہ کو فساد خون و جلد کا وہ مرض ہے جسے انگریزی میں سورائسس کہتے ہیں۔ اس مرض کے جراثیم (وائرس) کا اب تک کھوج نہیں لگا ہے، اس لیے اس مرض کا شافی علاج دریافت نہیں ہوا ہے۔ واقعی آپ کی والدۂ محترمہ بڑی تکلیف میں ہیں۔ اللہ تعالیٰ ان کو شفا عطا فرمائیں۔ ان کا ایک علاج یہ ہے:

صبح اور رات : قرص زرد ایک عدد، گل منڈی ۶ گرام کا جوشاندہ۔ قرص کھا کر اوپر سے جوشاندہ پی لیں، صبح بھی اور رات بھی۔ یہی قرص زرد پانی میں گھول کر جسم پر لگائیں۔ ۱۵ - ۲۰ دن میں صاف ہو جائے گا، مگر مرض کے دوبارہ ہونے کا خطرہ بہرحال باقی رہے گا۔ شاید یہ اچھا ہو گا کہ قرص زرد اور گل منڈی صبح کو روزانہ مہینوں جاری رکھیں۔

سوال : عمر ۱۹ سال ہے۔ میرے جسم اور چہرے پر جگہ جگہ گوکھرو نکل آئے ہیں۔ ایسا علاج تجویز کریں جو آسان اور سادہ ہو جس سے یہ دانے ختم ہو جائیں اور مزید نہ بڑھیں۔ (ت ظ' کراچی)

جواب : ہمدرد سے "نمک صافی" لے لیں۔ ایک کیپ سول صبح اور ایک رات کو کھائیے۔ غالباً ۱۵ - ۲۰ دن بعد گوکھرو کے نیچے پانی آجائے گا۔ اس وقت گوکھرو نوچ کر پھینک دیں۔ کوئی تکلیف بھی نہیں ہو گی۔ نمک صافی زیادہ دن بھی کھایا جاسکتا ہے۔

سوال : ہر سال جون میں ٹانگوں پر دانے نکل آتے ہیں۔ یہ بڑھ کر سرخ رنگ کے ہو جاتے ہیں۔ ان میں پانی بھرا ہوتا ہے۔ سخت جلن اور خارش ہوتی ہے۔ اچھے ہونے پر سیاہ دھبے رہ جاتے ہیں۔ علاج بتا کر ممنون فرمائیے (سعدیہ انور' کراچی)

جواب : یہ فساد خون ہے۔ خون میں کوئی تبدیلی موسم کی شدت سے آجاتی ہے۔ اپنی غذا سے **مچھلی**' انڈا خارج کر دیں۔ مرچیں کھانی کم کر دیں۔ ہرا گھیا اور توری زیادہ سے زیادہ کھائیے۔

رات کو چرائتہ اور شاہترہ ۳ - ۳ گرام گرم پانی آدھے گلاس میں بھگو دیں۔ صبح چھان کر یہ کڑوا گھونٹ پی لیں۔ "مرہم کافور" زخموں پر لگائیے۔

سوال : عمر ۲۷ سال ہے۔ میرے جسم کے مختلف حصوں پر سفید گول دھبے پڑ گئے ہیں۔ خاص کر گردن' سینے اور دل کی جانب دھبے زیادہ ہیں۔ میں نے بہت علاج کرایا۔ عارضی طور پر افاقہ ہوا' مگر چند دنوں بعد دوبارہ وہی دھبے نمو دار ہونے لگے ہیں۔ (غلام محمد گلاب' پرانا گولیمار)

جواب : میرا خیال ہے کہ آپ کی آنتیں صاف نہیں ہیں۔ ممکن ہے کہ قبض رہتا ہو اور یہ بھی شبہ ہوتا ہے کہ آپ کی آنتوں میں بڑے کیڑے (حیات = راؤنڈ

ورم) ہوں۔ آپ کو سب سے پہلے اپنی آنتیں صاف کرنی چاہئیں۔ جسم پر یہ گول دھبے اس کے بعد صاف ہو جائیں گے۔ ویسے رات کو دو چمچے صافی پینا بھی مفید ہو سکتا ہے۔

سوال : عمر ۱۵ سال ہے۔ میرے چہرے پر ایک سال پہلے چیچک نکلی تھی۔ اس کے دانے ابھی تک ٹھیک نہیں ہوئے۔ ازراہ کرم کوئی دوا تجویز فرمائیں۔

(ن س' حیدر آباد)

جواب : پاکستان میں کئی سال ہوئے چیچک کا خاتمہ ہو چکا ہے۔ میری سمجھ میں نہیں آتا کہ ایک سال پہلے آپ کو چیچک کیسے ہو سکتی ہے؟ پھر چیچک کے دانے ایک سال سے ٹھیک نہیں ہوئے' یہ صحیح نہیں ہے۔ آپ کا مسئلہ چیچک کا نہیں ہے' فساد خون کا ہے۔ اب آپ کسی اچھے عطار کے ہاں سے اچھی گل منڈی حاصل کر لیں۔ ۶ گرام گل منڈی رات کو آدھے گلاس پانی میں بھگو دیں۔ صبح اسے مل کر چھان کر بسم اللہ پڑھ کر ۱۵۔ ۲۰ دن تک پی لیں۔ اللہ تعالیٰ کے فضل و کرم سے چہرے کے دانے صاف ہو جائیں گے۔ غذا میں گوشت کم کر دیں۔ گائے کا گوشت قطعی ترک کر دیں۔ پھل اور سبزیاں زیادہ استعمال کریں۔ دانوں پر مرہم کافور لگائیے۔

سوال : میرے چہرے پر بغیر پانی ملا ہوا خالص سرکہ لگ گیا ہے جس سے میرا چہرہ جل گیا ہے اور کالا نشان پڑ گیا ہے۔ اس پر دوا لگا رہی ہوں' لیکن مجھے اندیشہ ہے کہ کہیں نشان نہ رہ جائے۔ (ج س' سکھر)

جواب : اب یہ بات تو واضح ہو گئی ہے کہ جو سرکہ آپ کے چہرے پر لگا' وہ خالص نہیں تھا' بلکہ اسے تیزاب کی مدد سے بنایا گیا تھا۔ خیر اب جو ہونا تھا وہ ہوگیا۔ تکلیف آپ کے حصے میں آئی اور عذاب سرکہ بنانے والے کو ملا۔

آپ چہرے کے نشان پر صرف دہی کی بالائی رات کو مل کر سوجائیے۔ اس سے نشان جاتا رہے گا۔ کوئی مرہم نہ لگائیے۔ اس سے داغ کے پختہ ہو جانے کا اندیشہ

ہے۔

سوال : عمر ۱۴ سال ہے۔ میرے بازوؤں اور پشت پر ہلکے ہلکے کیل جھائیوں کے دھبے ہیں۔ یہ دو سال سے ہیں۔ کھجلی بھی ہوتی ہے۔ زیادہ تر رات کو سوتے وقت ہوتی ہے۔ کوئی اچھی دوا بتائیں جس سے دھبے دور ہو جائیں، لیکن گرم دوا نہ بتائیے گا۔ (طاہرہ انجم، لاہور)

جواب : بہ ظاہر یہ جلد کا مرض ہے۔ شاید جلد پر دوا لگانے سے فائدہ ہو جائے گا۔ "ہمدرد مرہم" آزمانا چاہیے۔ اگر اس سے فائدہ نہ ہو تو "حکنول" مرہم سے فائدہ اٹھانا چاہیے۔ اگر چند دنوں رات کو سوتے وقت صافی دو چمچے چائے کے برابر پی لیں تو اچھا ہے۔

خارش

سوال : عمر ۱۶ سال ہے۔ مجھے دو سال سے خارش کی بیماری ہے۔ بہت علاج کرایا، کوئی فائدہ نہیں ہوا۔ وقتی طور پر ٹھیک ہو جاتی ہے، مگر دوبارہ شروع ہو جاتی ہے۔ زیادہ تر سر اور بغل میں کھجلی ہوتی ہے۔ (ن گوہر، صوابی، ٹوپی)

جواب : میرا مشورہ یہ ہے کہ آپ "صافی" کا استعمال شروع کر دیں۔ ایک چائے کا چمچہ صافی نیم گرم پانی میں گھول کر صبح، شام اور رات کو سوتے وقت پییں اور ایک ماہ تک یہ سلسلہ جاری رکھیں۔ لگانے کے لیے "جربین" لے لیں۔ یہ اچھا مرہم ہے۔

سوال : عمر ۱۷ سال ہے۔ مجھے تقریباً دو سال سے خارش ہے، لیکن خارش سردی کے موسم میں ہوتی ہے، گرمی میں نہیں۔ بہت علاج کرایا، لیکن کوئی فائدہ نہیں ہوا۔ (حبیب الرحمان، لنگال پایان، پشاور)

جواب : آپ نہایت اطمینان سے میتھی دانے سے فائدہ اٹھایئے۔ ۷ گرام تخم میتھی نیم کوفتہ (یعنی موٹی کٹی ہوئی) کر کے اسے پانی میں جوش دیں اور چھان کر پی لیں۔ صبح و شب ۱۵ ۔ ۲۰ دن پی لیں۔ آرام ہو جائے گا۔

سوال : سردیوں کی آمد کے ساتھ ہی مجھے ایک عجیب سی خارش شروع ہو جاتی ہے۔ یہ اکثر سائیکل چلاتے وقت' دھوپ میں پیدل چلتے ہوئے اور تیزی سے کوئی کام کرتے وقت ہوتی ہے۔ بازوؤں پر ننھے ننھے سرخ دانے نمودار ہو کر خود غائب ہو جاتے ہیں۔ خواب میں بھی خود کو دوڑتے یا کھیلتے ہوئے دیکھ کر یہی خارش شروع ہو جاتی ہے۔ علاج بتایئے۔ (ن ل ب ک' شہداد کوٹ)

جواب : اس صورت حال کا تعلق آپ کے جگر سے ہے اور اخلاط اربعہ (خون' بلغم' صفرا اور سودا) میں عدم توازن کی کیفیت پیدا ہو گئی ہے۔ آپ نے خواب میں بھی دوڑتے ہوئے خود کو دیکھ کر خارش پیدا ہو جانے کا بیان کر کے بات کو واقعی دل چسپ بنا دیا ہے۔ یہ نفسیاتی مسئلہ ہے اور نفسیاتی دباؤ سے ایسی کیفیت پیدا ہو جانی ممکن ہے۔ آپ ۱۵ ۔ ۱۶ دن یہ دوا پی لیں :

گلوے سبز نیم کوفتہ ۶ گرام' پودینہ سبز ۶ گرام' آلو بخارا تین دانے۔ ایک گلاس پانی میں ان کو جوش دے کر چھان کر صبح نہار منہ پی لیں۔

سوال : میری چھوٹی بہن کو جس کی عمر آٹھ سال ہے' بہت خارش ہے۔ کھجاتے کھجاتے خون بھی نکل آتا ہے۔ کوئی علاج بتایئے۔ (محمد انیس عبد اللطیف' سکھر)

جواب : سب سے پہلے تو چھوٹی بہن کا پیٹ صاف کر دینا چاہیے۔ ہو سکتا ہے کہ ان کے پیٹ میں کیڑے ہوں۔ ان کو کھانے کو میٹھا کم دیں۔ ان کو روزانہ غسل کرنا چاہیے۔ اگر گندھک کا صابن مل جائے تو اچھا ہے۔ دوا کے طور پر ان کو اطریفل شاہترہ ۶ ۔ ۶ گرام صبح و شب دیں۔

سوال : میری عمر ۱۵ سال ہے۔ تین ماہ سے پورے بدن میں کھجلی ہے اور جگہ جگہ دانے بھی ہیں جن میں پانی بھرا ہوا ہے۔ رات کو سوتے وقت اور اسکول سے آکر کھجلی بہت زیادہ ہوتی ہے۔ براہ مہربانی اس کا علاج بتائیں

(محمد ادریس پٹنی' کراچی)

جواب : یقیناً فساد خون ہے۔ خون کے توازن میں فرق آگیا ہے۔ ہوسکتا ہے کہ وائرس (انتہائی ننھے جراثیم) خون کو جائے فساد بنا رہے ہوں۔

رات کو چرائتہ' شاہترہ اور خاکسی ۴ - ۴ گرام گرم پانی میں بھگو دیں۔ صبح ہاتھ سے مسل کر چھان کر پی لیں۔ شام کو اسپغول ۶ گرام کا لعاب تازہ پانی میں نکال کر ۶ گرام خاکسی چھڑک کر پی لیں۔

سوال : نہانے کے بعد میرے جسم پر خارش شروع ہو جاتی ہے۔ ایسا کیوں ہوتا ہے؟ (محمد ایاز' پشاور)

جواب : ماڈرن زبان میں ماڈرن لوگ اسے "الرجی" کہتے ہیں۔ مجھے ایسا لگتا ہے کہ آپ کے جگر میں کوئی خرابی ہے۔ اس طرف توجہ کرنی چاہیے۔ آپ ایسا کریں کہ کسی دوا خانے سے حیاتین ج ۵۰۰ ملی گرام کے قرص لے لیں۔ پودینہ سبز ۹ گرام اور آلو بخارا تین دانے پانی میں جوش دے کر چھان کر اس کے ساتھ حیاتین ج کا ایک قرص چبا کر کھالیں۔ کئی دن تک صبح و شام اس کا استعمال جاری رکھیے۔ سبز مرچ سے فائدہ ہوتا ہے۔ صبح اور رات کو جب کھانا کھائیں تو آدھی سبز مرچ نوالوں میں رکھ کر چبا کر کھالیں۔

سوال : میری بہن کو خارش کی بیماری ہوگئی ہے جو تقریباً تین سال سے ہے۔ اس خارش کا کافی علاج کرایا' لیکن فائدہ نہیں ہوا۔ انگریزی دوائیں بھی استعمال کیں' اس سے وقتی فائدہ ہوا۔ ایسا علاج بتائیں کہ یہ تکلیف مکمل طور پر ختم ہو جائے۔ دانوں میں پانی بھر جاتا ہے۔ پیپ نہیں پڑتی۔ پانی سا رستا ہے۔

(محمودہ نہال، کوٹری)

جواب : یہ فساد خون کی کیفیت ہے۔ آپ اپنی بہن کو درج ذیل نسخہ ایک ماہ تک پلائیے :

رسوت ۳ گرام، چاکسو ۳ گرام، نرکچور ۳ گرام، کتھا سفید ۳ گرام۔ ان چاروں دواؤں کو رات کو کھولتے ہوئے ایک گلاس گرم پانی میں ڈال کر خوب اچھی طرح ملا کر رات بھر کے لیے رکھ دیں۔ صبح اوپر جو پانی ہے اسے نتھار لیں (جو نیچے بیٹھا ہوا وہ نہ لیں) اور یہ پانی نہار منہ صبح پلا دیں۔ لگانے کے لیے مرہم کافور زیادہ فائدہ دے گا۔

سوال : عمر ۱۴ سال ہے۔ مجھے تین سال سے خارش ہے۔ پہلے باریک دانے ابھرتے ہیں۔ پھر کھجلی ہونے سے یہ دانے بڑے دانوں کی شکل اختیار کر لیتے ہیں۔ یہ دانے میری ہتھیلیوں میں زیادہ ہوتے ہیں۔ ان سے پانی رستا ہے۔ پیپ نہیں آتی اور نہ خون نکلتا ہے۔ سردیوں میں دانے ختم ہو جاتے ہیں اور گرمیوں میں ابھر آتے ہیں۔

(رخسانہ رشید، کراچی)

جواب : بہ ظاہر یہ "ویپنگ اگزیما" ہے۔ عورتوں کو اکثر اس کی تکلیف زیادہ ہوتی ہے۔ ممکن ہے اس کی وجہ یہ ہو کہ آپ گھر کا کام کاج کرتی ہوں اور لہسن، پیاز سے واسطہ پڑتا ہو۔ یہ مرض واقعی ہٹیلا ہوتا ہے اور بڑی توجہ چاہتا ہے۔ تمام ایسے کام جن میں پانی وغیرہ ہاتھ کو زیادہ لگے ترک کرنا ہوں گے۔ کھانے میں مٹھاس کم کر دیں۔ دوا کے طور پر صبح ایک قرص رسوت پانی کے ساتھ اور شام کو حیاتین ج (وٹامن سی) ۵۰۰ ملی گرام کی دو ٹکیاں لیں۔ رات کو سوتے وقت "صافی" ۱۲ گرام پییں اور ہمدرد مرہم دانوں پر لگائیں۔ اگر اس سے فائدہ نہ ہو تو "حکنول" فائدہ دے گی۔ ان شاء اللہ۔

سوال : عمر ۱۳ سال ہے۔ میرے خارش رہتی ہے۔ ازراہ کرم رہ نمائی فرمائیے۔
(ظفر کمال ہاشمی، بہاول پور)

جواب : اب نہ جانے کیسی خارش ہے؟ کوئی زخم ہے، دانے نکلتے ہیں یا بس خشک خارش ہے۔ اگر ایسا ہے تو آپ میتھی دانے کے ۶ گرام بیج پانی میں جوش دے کر چھان کر پینا شروع کر دیں۔ اس سے آرام آجائے گا اور اگر مل جائے تو ۳ گرام گل منڈی بھی شامل کر لیں۔ گل منڈی نباتی اینٹی بایوٹک ہے!

سوال : ہم سب گھر والے خارش جیسے تکلیف دہ مرض میں مبتلا ہیں۔ اس ظالم مرض نے ہمارے دنوں کا چین اور راتوں کی نیند حرام کر رکھی ہے۔ یہ خارش سارے جسم پر ہوتی ہے اور بعض اوقات جب شدت اختیار کر جاتی ہے تو پیپ والے دانوں کی شکل اختیار کر جاتی ہے۔ (ع ن بھمبر، آزاد کشمیر)

جواب : ہلدی باریک پسی ہوئی آدھا گرام کو دہی میں ملا کر صبح گرم پانی سے کھا لیا کریں۔ رات کو سوتے وقت "صافی" دو چمچے گرم پانی میں ملا کر نوش کریں۔ اگر وہاں گل منڈی مل جائے تو کیا کہنے! چھے گرام گل منڈی پانی میں جوش دے کر چھان کر ہلدی کے ساتھ پیا کریں۔

سوال : عمر ۱۴ سال ہے۔ پیشاب والی جگہ سے خارش شروع ہو کر پورے بدن میں پھیل گئی ہے۔ جہاں کھجاتا ہوں، پھنسیاں نکل آتی ہیں۔ (عابد حسین، فیصل آباد)

جواب : گل منڈی ۶ گرام ایک کپ پانی میں جوش دے کر چھان کر صبح اور رات کو ۱۰ - ۱۲ دن پی لیں۔ فائدہ ہو جائے گا۔ اگر نہ ہوا تو اس کے ساتھ ایک ایک "قرص اصفر" ہمدرد فیصل آباد سے لے کر ۱۰ - ۱۲ دن کھا لیں۔ غذا میں بڑا گوشت چھوڑ دیں۔ گوشت کم سے کم کھائیے۔

سوال : عمر ۱۴ سال ہے۔ ایک سال سے مجھے خارش ہے۔ بہت علاج کرایا' مگر کچھ زیادہ فائدہ نہیں ہوا۔ (حمایت اللہ قریشی' وارسک)

جواب : آپ نے تفصیل نہیں بتائی۔ خشک خارش ہے یا تر؟ یعنی دانے نکلتے ہیں' ان سے پانی نکلتا ہے یا پیپ یا خون؟ اگر خشک خارش ہے تو اس کا علاج گرم پانی سے نہا کر کھوپرے کا تیل جسم پر لگانے سے ہو سکتا ہے' لیکن اگر دھپڑ پڑتے ہیں جسے پشتو زبان میں (مٹاکا) کہتے ہیں تو یہ خالص الرجی ہے۔ اگر یہ تکلیف ہے تو آپ خالص گل منڈی اور تخم میتھی ٦ - ٦ گرام ایک گلاس پانی میں جوش دے کر ۱۵ - ۲۰ دن پی لیں۔ اگر دانے پیپ والے نکلتے ہیں تو صافی سے فائدہ اٹھایئے۔ بڑا گوشت آپ کے لیے سخت مضر ہو گا۔

سوال : میری بہن کی عمر ڈھائی سال ہے۔ اس کو ایک ماہ سے ایک بیماری لگ گئی ہے۔ بس وہ کھجاتی ہے تو اس کے جسم پر بڑے بڑے سرخ نشان بن جاتے ہیں۔ گوشت ابھر آتا ہے۔ دوا پیتی ہے تو صحیح رہتی ہے اور جہاں ایک دن دوا نہ پیئے تو پھر ایسے ہی نشان بننے لگتے ہیں۔ (آفتاب احمد مغل' کراچی)

جواب : جناب مغل صاحب! اس پیاری بچی کے پیٹ میں شاید باریک کیڑے ہیں۔ سب سے پہلا کام یہ ہے کہ یہ شبہ دور کر لینا چاہیے اور پیٹ کے کیڑے صاف کرنے کے لیے کوئی موزوں دوا لے لینی چاہیے۔ اس کے بعد توقع ہے کہ پتی اچھلنے کی یہ کیفیت دور ہو جائے گی۔ ہاں یاد آیا' میتھی دانے (تخم میتھی) ۳ گرام لے لیں۔ اسے پانی میں جوش دیں۔ پھر چھان کر بچی کو پلانا شروع کر دیں۔ ۱۰ - ۱۵ دن میں یہ شکایت دور ہو جائے گی۔

سوال : میرے ماموں کے چہرے پر خارش ہوتی ہے جس کی وجہ سے چہرے کی جلد سیاہ ہو جاتی ہے۔ ازراہ کرم کوئی علاج تجویز فرمائیں۔
(عظمیٰ ناہید انصاری' جلال پور جٹاں)

جواب : ایسا معلوم ہوتا ہے کہ ماموں جان کے چہرے پر اگزیما ہوگیا ہے۔ ان کو تو باقاعدہ علاج کرانا چاہیے۔ ممکن ہے کہ مرہم کافور بھی فائدہ دے جائے۔

سوال : سردی میں میرے ہاتھ پیروں کی انگلیاں سوج جاتی ہیں۔ درد ہوتا ہے اور تیز خارش۔ علاج تجویز فرما دیں۔ (عائشہ مظہر، واہ کینٹ)

جواب : بہ ظاہر یہ دوران خون کا مسئلہ ہے کہ سردیوں میں انگلیوں سے خون واپس نہیں ہوتا۔ اس کے لیے یہ بہت ضروری ہے کہ اچھے خاصے گرم پانی میں انگلیوں کو ڈبو رکھا جائے۔ دس منٹ بعد تولیے سے خشک کر کے ان پر ہمدرد مرہم کی خوب مالش کریں اور سو جائیں۔ امید ہے کہ اس تدبیر سے آپ کی تکلیف دور ہو جائے گی۔

سوال : میرے ہاتھوں میں خشکی ہوگئی ہے۔ باریک باریک دانے کھجلانے سے چھل جاتے ہیں اور ان سے پانی نکلتا ہے۔ شدید خارش بھی ہوتی ہے۔ یہ میرے سر میں بھی ہوگیا ہے جس کی وجہ سے بال گر رہے ہیں۔ مرہم سے وقتی فائدہ ہوتا ہے، لیکن پھر خارش شروع ہو جاتی ہے۔ (شمع حسن، کراچی)

جواب : آپ ہمدرد کا "حکنول" کا ایک ٹیوب خرید لیں اور ہاتھوں کے علاوہ سر پر بھی اس مرہم کو استعمال کریں۔ اس سے یہ تکلیف رفع ہو جائے گی۔

سوال : عمر ۱۲ سال ہے۔ میرے جسم پر بہت خارش ہوتی ہے۔ جب میں کھجاتی ہوں تو وہ جگہ سرخ ہو جاتی ہے اور صبح کو زخم بن جاتا ہے۔ زیادہ تر خارش ٹانگوں پر ہوتی ہے۔ (صفیہ عبید، ملتان)

جواب : اسے جدید طبی زبان میں الرجی کہتے ہیں۔ پہلی رائے تو یہ ہے کہ آپ گائے کا گوشت کھانا چھوڑ دیں۔ دوسری یہ کہ آپ کسی قسم کی کلیجی نہ کھائیں۔ اس

سے یہ کیفیت بڑھ سکتی ہے۔ ان دنوں گائے کا گوشت قابل اطمینان نہیں ہے۔ اکثر و بیشتر حالات میں بیمار جانوروں کا گوشت کھلایا جارہا ہے۔ دوا کے طور پر آپ آلو بخارا خشک تین دانے' میتھی دانے کے بیج چھے گرام' دونوں کو دو پیالی پانی میں جوش دیں۔ چھان کر پی لیں۔ پندرہ سولہ دن میں یہ کیفیت انشاء اللہ دور ہو جائے گی۔

سوال : میرا ایک دوست ہے۔ اس کی ٹانگوں کے درمیان بہت خارش ہوتی ہے۔ پھوڑے بھی نکل آتے ہیں۔ بہت سے تیل' ٹیوب اور دوائیں استعمال کیں' مگر یہ بیماری بڑھتی جا رہی ہے۔ ازارہ کرم اس مسئلے کا کوئی حل بتائیے۔

(مبشر منور خالد' احمد پور شرقیہ)

جواب : بہت اچھا علاج بتاتا ہوں۔ گل منڈی ایک دوا ہوتی ہے۔ یہ ہر جگہ مل جاتی ہے۔ آپ ۷ گرام گل منڈی رات کو پانی میں بھگو دیں اور صبح اسے ہلکا سا جوش دے کر' مل کر' چھان کر پینا شروع کر دیں۔ ۱۵ - ۲۰ دن پی ڈالیں۔

سوال : عمر ۱۵ سال ہے۔ میں تین منٹ تک کھڑا رہتا ہوں تو میرے پاؤں اور ٹانگوں میں خارش ہونے لگتی ہے۔ ازراہ کرم علاج تجویز فرمائیں۔

(بلال حسین طور' جہلم)

جواب : غالباً یہ دوران خون کا مسئلہ ہے۔ یہ بھی ہو سکتا ہے کہ جسم میں وٹامن سی کی کمی ہوگئی ہو یا وٹامن بی کی کمی ہو۔ آپ ۵۰۰ ملی گرام کی ایک وٹامن سی کی ٹکیا کھا کر اوپر سے تخم میتھی ۶ گرام کا جوشاندہ بنا کر چند دن پی لیں۔ غالباً یہ خارش دور ہو جائے گی۔

پِتّی

سوال : میری عمر ۱۳ سال ہے۔ میری کھال بہت سخت ہے۔ جسم پر کیلوں کے

ساتھ ساتھ عجیب نشان ہیں۔ ڈاکٹروں نے پت کہا ہے۔ علاج بھی کیا، مگر کوئی فائدہ نہیں ہوا۔ (زہرہ پروین، کراچی)

جواب : گیہوں کی بھوسی چائے کے ایک چمچے برابر لیں اور اسے ذرا سے دودھ اور پانی میں جوش دیں۔ چھان کر اس میں شہد ملا کر پی لیں۔ یہ صبح کا ناشتا ہوا۔ پھر صبح ۵ دانے خشک خوبانی کے پانی میں بھگو دیں۔ رات کو سوتے وقت انھیں نوش جان کرلیں۔ یہ غذائی علاج مہینے دو مہینے جاری رکھیں۔ اس سے آرام ہونا چاہیے۔ خشک جلد پر دہی کا ملنا فائدہ مند ہوتا ہے۔

سوال : میں پت کی مریض ہوں۔ میرے ہاتھ پیروں پر کیلوں کے ساتھ ساتھ عجیب طرح کے نشانات ہیں۔ ڈاکٹروں کا کہنا ہے کہ یہ پت ہے۔ بہت علاج کرایا، مگر کوئی فائدہ نہیں ہوا۔ سب میرا مذاق اڑاتے ہیں۔ کوئی کہتا ہے کہ چیتے کی کھال کی طرح تمھاری کھال ہے۔ میں بہت پریشان ہوں۔ (زہرہ پروین، کراچی)

جواب : بھئی! میری سمجھ میں تو آپ کی تکلیف آئی نہیں ہے۔ کیلوں سے مراد کہیں گوکھرو تو نہیں ہیں کہ جو بعض لوگوں کے جسم پر بالخصوص ہاتھوں اور گردن پر نکل آتے ہیں؟ اب یہ چیتے کی طرح کے نشانات کیا ہیں؟ ظاہر میں تو یہ خون کی خرابی کہی جا سکتی ہے۔ اچھا آپ سب کچھ چھوڑیں۔ گل منڈی ۶ گرام لیں۔ رات کو گرم پانی میں بھگو دیں۔ کوئی ایک گلاس پانی ہو۔ صبح اسے ہاتھ سے ملیں پھر چھان لیں اور بسم اللہ پڑھ کر پی لیں۔ ۱۵ - ۲۰ دن کریں۔ اللہ مالک ہے۔

سوال : جسم پر پتی اچھلتی ہے۔ مچھلی اور چاول سے تکلیف بڑھ جاتی ہے۔ دافع الرجی گولیوں سے تنگ آچکا ہوں۔ پیٹ میں کیڑے نہیں ہیں۔ علاج سے نوازیے۔ (ایک ۱۴ سالہ مریض، کراچی)

جواب : یہ جگر کا فعل خراب ہونے کی علامت ہے۔ تازہ پودینہ ۹ گرام اور شکر سرخ ۱۲ گرام پانی میں جوش دیں، اور چھان کر پی لیں۔ کھانے کے بعد "حب کبد

نوشادری" ۲-۲ کھایئے۔ اس سے فائدہ ہو جائے گا۔

سوال : میں جب صبح اٹھتی ہوں تو میرا چہرہ کافی دیر تک سوجا سوجا رہتا ہے۔ سارا دن ہی تکلیف رہتی ہے۔ دن میں زیادہ ورم رہتا ہے' لیکن شام کو کم ہو جاتا ہے۔
(ثنا رضوی' کوئٹہ)

جواب : عزیزہ ثنا رضوی' آپ کو سب سے پہلے اپنے **پیشاب** کا امتحان کرا لینا چاہیے۔ ایسا نہ ہو کہ البومن آرہی ہو یعنی گردوں میں ورم ہو۔ ویسے مجھے یہ لگتا ہے کہ آپ کا جگر خراب ہوا ہے۔ سب سے پہلے اپنی غذا کو درست کریں۔ پراٹھے بند کر دیں۔ گائے کا گوشت بالکل ترک کر دیں۔ دوا کے طور پر ہمدرد کا جوشاندہ نمبر ۵ ہمدرد کوئٹہ سے خرید لیں اور لکھی ہوئی ترکیب کے مطابق ۱۵-۱۶ دن استعمال کریں۔

سوال : عمر ۱۷ سال ہے۔ رات کو جب سوتا ہوں تو میرا سارا بدن سوج جاتا ہے۔ یہ بیماری مجھے دو سال سے ہے۔ ڈاکٹروں کو دکھایا' دوائیں کھائیں' لیکن آرام نہیں ہوتا۔ (سید حزب اللہ شاہ' گھوٹکی)

جواب : میں نے یہ سمجھا ہے کہ آپ تمام دن ٹھیک رہتے ہیں۔ بس رات کو جہاں بستر پر لیٹے اور سوئے کہ بدن سوج جاتا ہے۔ کیا ایسا ہی ہے؟ اگر ایسا ہے تو ضرور آپ کے بستر میں کوئی خرابی ہے۔ ممکن ہے کہ نائلون سے ایسا ہوتا ہو۔ بعض لوگ نائلون برداشت نہیں کر سکتے۔ اپنا بستر بدل دیں۔ نائلون ہو تو نکال دیں۔

پھوڑے پھنسی

سوال : میری بہن کی عمر ۱۱ سال ہے۔ اس کی گُدّی پر تقریباً تین سال سے پھنسیاں نکل آئی ہیں۔ اس کا بہت علاج کرایا' لیکن پھنسیاں ختم ہونے کے بعد دوبارہ نکل

آتی ہیں۔ براہ کرم کوئی علاج بتائیں۔ (کھتری حامد علی، حیدر آباد)

جواب : آپ کی بہن کو حسب ذیل تدبیر پر عمل کرنا چاہیے:

صبح: قرص رسوت ایک عدد پانی کے ساتھ نگل لیں یا چبا کر، توڑ کر کھا لیں۔

دونوں کھانوں کے بعد: حیاتین ج ۵۰۰ ملی گرام کی ایک ایک ٹکیا کھالیں۔

گدی پر " حکنول " مرہم لگائیں۔ یہ دوائیں ہمدرد کی شاخ حیدر آباد سے مل جائیں گی۔

سوال : مہربانی کرکے یہ بتائیے کہ سر دھونے کے لیے جو خشک آملے اور شکاکائی کی پھلیاں استعمال کی جاتی ہیں، اگر ان کو بیجوں سمیت پیسا جائے تو کیا یہ بیج بالوں کے لیے نقصان دہ ثابت ہوں گے۔ اس لیے کہ آملوں اور شکاکائی کی پھلیوں سے بیج علاحدہ کرنا تقریباً محال ہے۔ صفائی کے باوجود میرے سر میں اکثر پھنسیاں نکل آتی ہیں۔ مہربانی فرما کر آسان علاج تجویز کریں۔ (ثمیلہ زیب نقوی، خیرپور میرس)

جواب : شکاکائی اور آملے کو پیسنے سے پہلے ۲۴ گھنٹے تک پانی میں بھگو دیں۔ بھگونے کے بعد بیج آسانی سے الگ ہو جاتے ہیں اور الگ ہونے سے رہ بھی جائیں تو انھیں پیستے وقت آسانی سے نکالا جاسکتا ہے۔ اگر کوئی بیج پس بھی جائے تو یہ نقصان دہ نہیں ہوتا۔

صفائی کے باوجود سر میں پھنسیاں نکلنے کی ایک وجہ یہ ہو سکتی ہے کہ آپ کے بال گیلے یا نم رہتے ہوں۔ بالوں کو دھونے کے بعد اس بات کا اطمینان کر لینا چاہیے کہ ان میں صابن رہ تو نہیں گیا۔ سر دھونے کے بعد بالوں کو اچھی طرح خشک کرلیں۔ دوسری وجہ جلد یا خون کی خرابی ہو سکتی ہے۔ اگر یہ صورت ہے تو اپنی عام صحت کا جائزہ لیں اور اگر کوئی خرابی محسوس ہو تو اس کا باقاعدہ علاج کرائیے۔ "صافی" کا استعمال پھنسیوں کے علاج اور خون کی صفائی کے لیے مفید ہوگا۔

سوال : میری عمر ۱۴ سال ہے۔ میرے ہاتھ کی انگلیوں میں اندر کی طرف پھوڑے

نکلنے لگے ہیں۔ پہلے ہاتھ کی درمیانی انگلی میں زخم ہوا اور اس کے ختم ہوتے ہی دوسری انگلیوں میں بھی نکلنے لگے۔ بہت تکلیف ہوتی ہے۔ ازراہ کرم کوئی علاج تجویز فرمائیں۔

(عابد حسین عابد، اوتھل ضلع لسبیلہ)

جواب : انگلیوں کو جس قدر ہو پانی سے بچانا چاہیے۔ اگر اوتھل میں نیم ہے تو یہ آپ کے لیے ایک نعمت ہے۔ نیم کے پتے پانی میں جوش دے کر اس کے پانی سے انگلیوں کو پاک کیا کریں۔ رات کو ایسا کرنا چاہیے۔ زخموں پر ہمدرد مرہم لگائیے۔ ہاں وہ جو نیم کا پانی تیار ہوگا اس کے تین چار گھونٹ پی لیا کریں۔

جلد کی تکلیف

سوال : میرے ہونٹوں کی کھال اتر جاتی ہے۔ پھر ہونٹ ایک آدھ دن تو صحیح لگتے ہیں، مگر پھر سخت ہونا شروع ہو جاتے ہیں اور دو چار دن میں پپڑی سی بن جاتی ہے۔ بہت علاج کیا، مگر بے سود۔ ملائی اور کریم، سبھی کچھ لگایا۔ ڈاکٹر کو بھی دکھایا۔

(ماک عطیہ، جام شورو)

جواب : ممکن ہے کہ آپ کو موتی جھرا (ٹائی فائڈ بخار) ہوا ہو۔ اس میں اور اس کے بعد بعض حالات میں ہونٹ متاثر ہو جاتے ہیں۔ ویسے یہ اسی طرح ہے جس طرح جسم کے دوسرے مقامات پر خشکی ہو تو خارش ہو جاتی ہے۔ کوئی اچھا سا مرہم رات کو ہونٹوں پر لگانا چاہیے۔ ممکن ہے کہ دہی کی بالائی ہونٹوں پر لگانے سے فائدہ ہو جائے۔

سوال : میرے ہونٹ پھٹنے شروع ہو گئے ہیں۔ اس کی کیا وجہ ہے؟

(محمد اسلام، لاہور)

جواب : موسم کی تبدیلی سے ہونٹ پھٹ سکتے ہیں۔ اس کے علاوہ اگر ہضم درست نہ ہو تو ہونٹ اس سے متاثر ہو سکتے ہیں۔ ایسا بھی ہو سکتا ہے کہ کوئی سخت گرم چیز کھائی جائے یا پی جائے اور اس سے ہونٹوں کی نازک ساخت متاثر ہو جائے۔ بہر حال ہونٹوں پر کوئی چکنائی لگانے سے تکلیف رفع ہو جاتی ہے۔

سوال : عمر ۱۳ سال ہے۔ ہونٹ بڑے موٹے اور قد چھوٹا ہے۔ پریشان ہوں۔ بتائیے کیا کروں؟ (محمد اکمل' کراچی)

جواب : پیارے بچے اس میں آخر کیا برائی ہے۔ موٹے ہونٹ تو بہادری کی علامت ہوتے ہیں۔ ایسا انسان جفا کش اور محنتی ہوا کرتا ہے۔ آپ کا قد عمر کے ساتھ بڑھ سکے گا۔ اس کے لیے ابھی سے پریشان نہیں ہونا چاہیے۔ نپولین کون سا لمبا تڑنگا تھا۔ وہ بھی پستہ قد تھا' مگر اس کے کارنامے دراز تھے۔ انسان اپنے عمل سے پستہ قد ہوتا ہے۔ اچھے کام انسان کو قد آور بنا دیتے ہیں۔

سوال : عمر ۱۶ سال ہے۔ سات برس کی عمر تک میرے ہونٹ بالکل گلابی تھے' لیکن اب بہت کالے ہوگئے ہیں۔ میں دن میں صرف ایک مرتبہ چائے پیتی ہوں۔ بعض اوقات پیتی بھی نہیں۔ کیا کروں؟ (انیسہ یٰسین' کراچی)

جواب : خیر چائے سے تو ہونٹ کالے نہیں ہوتے' مگر چائے پینا کوئی اچھی بات نہیں ہے۔

ہونٹوں کی سیاہی نظام ہضم سے تعلق رکھ سکتی ہے۔ اپنی غذا سے تیل' گھی کم کر دینا چاہیے۔ گائے کا گوشت چھوڑ دینا چاہیے۔ دوا کے طور پر سونف نیم کوفتہ ٦ گرام رات کو گرم پانی میں بھگو دیں اور صبح چھان کر پی لیں۔

سوال : عمر ۱۵ سال ہے۔ سردیوں کے موسم میں میری ناک اور گال پھٹ جاتے ہیں۔ ویسلین یا کسی اور دوا کے استعمال سے فائدہ نہیں ہوتا۔

(شاہد عظیم، راولپنڈی)

جواب : دراصل یہ آپ کا اپنا مسئلہ ہے۔ آپ کی یہاں کی جلد زیادہ حساس ہے۔ زیادہ سردیاں اس جلد کو خشک کر دیتی ہیں۔ اس کے لیے سب سے اچھی چیز وہائٹ پیٹرولیم جیلی ہے۔ یہ کسی اچھے کیمسٹ سے خرید لیں اور رات کو گرم پانی سے منھ دھو کر جیلی لگالیں۔ اس سے آرام ہو جائے گا۔

سوال : عمر ۱۶ سال ہے۔ میرے ہاتھ اور پاؤں پھٹے ہوئے ہیں۔ بہت علاج کرایا، مگر ٹھیک نہیں ہوئے۔ (عظمیٰ شفیع، لاہور)

جواب : آپ کو اپنی غذا سے گوشت کو کم سے کم تر کر دینا چاہیے۔ سبزیوں پر توجہ کرنی چاہیے۔ ساتھ ہی رات کو "صافی" دو چائے کے چمچوں کے برابر مہینے بھر پینی چاہیے۔ ہمدرد مرہم رات کو سوتے وقت لگائیے۔

سوال : میری عمر ۱۶ سال ہے۔ میرے ہاتھوں کی ہتھیلیاں پھٹ جاتی ہیں، موسم سردی کا ہو یا گرمی کا۔ (شمشاد علی ناز، گڈو بیراج)

جواب : آپ کریلے کا تازہ پانی رات کو ہاتھوں پر ملنا شروع کر دیں اور کریلے کھانا بھی شروع کر دیں۔ شاید اس سے یہ تکلیف رفع ہو جائے۔

سوال : عمر ۱۷ سال ہے۔ میرے پیر بدنما اور پھٹے ہوئے ہیں۔ چاہے سردی ہو یا گرمی، ہر موسم میں پاؤں پھٹتے ہیں۔ برائے مہربانی کوئی علاج تجویز فرمادیں۔

(ثناء اللہ خاں، دولت پور صفن)

جواب : پریشان نہ ہوں۔ ہمدرد مرہم کئی دن تک رات کو پھٹے پیروں پر لگائیں۔ آرام آجائے گا۔

سوال : صفائی کے باوجود میری ایڑیاں پھٹی رہتی ہیں۔

(مسعود مغل احمد، کراچی)

جواب : پیارے بچے! ہو سکتا ہے کہ تم جو جوتا پہن رہے ہو وہ ٹھیک سائز کا نہ ہو۔ ممکن ہے کہ تم چپل پہنتے ہو۔ جب ایڑیوں کو سہارا نہیں ملتا تو وہ چیخ جاتی ہیں۔ ویسے بھی دوران خون کی کمی اور خشکی سے ایسا ہو سکتا ہے۔ اگر خالص موم مل جائے تو اسے کسی تیل میں ذرا سا پکا کر نرم کرلیں اور یہ مرکب لگائیں۔ ایڑیاں ٹھیک ہو جائیں گی۔ یہ تو بات ختم ہوئی۔ اب یہ بھی سمجھ لیں کہ جس طرح منھ اور ہاتھ کی صفائی ضروری ہے، پیروں کو بھی صاف کرنا چاہیے۔ پیروں کی انگلیوں کی درمیانی جگہوں کو بھی دھونا اور پونچھنا چاہیے۔ اگر پیر میلے کچیلے ہوں تو وہ مریض ہوجاتے ہیں اور پھٹ بھی جاتے ہیں۔

سوال : سردیوں کے موسم میں ہاتھ پاؤں سے خون کیوں رستا ہے؟

(فرزانہ غوری، روہڑی)

جواب : بعض بچوں کے ہاتھ پیر کی جلد (کھال) اپنی نرمی اور نزاکت کی وجہ سے سردی کو برداشت نہیں کرتی اور خشک ہو کر پھٹ جاتی ہے اور ان سے خون رسنے لگتا ہے۔ ایسے بچوں کو سردیوں میں گرم موزے اور دستانے پہننے چاہئیں۔ منھ ہاتھ دھونے کے بعد ہاتھ پیروں پر کوئی تیل یا وسلین لگا کر جلد میں نرمی پیدا کرنی چاہیے۔ ہو سکتا ہے کہ غذا میں کوئی کمی ہو۔ اس لیے سنگترہ، مالٹا وغیرہ کھانا چاہیے تاکہ حیاتین ج (وٹامن سی) کی کمی دور ہو جائے۔

سوال : میری امی کی عمر ۴۰ سال ہے۔ ان کے پیروں پر زخم ہیں۔ خشک ہوا چلتی ہے تو چیخ کر پھٹ جاتے ہیں۔ یہ حال برسوں سے ہے۔

(فرزانہ محمد یاسین، حیدر آباد)

جواب : غالباً تلووں کی جلد خشک ہوگی ار موسم کی شدت میں جلد پھٹ کر اس

سے خون بھی رستا ہو گا۔ حیدر آباد میں نیم کا درخت ہے۔ اس کے پتے پانی میں پکا کر اس پانی سے پیر دھو کر رات کو ہمدرد مرہم لگانا چاہیے۔ توقع ہے کہ جلد صحیح ہو جائے گی۔

سوال : عمر ۱۸ سال ہے۔ میرے ہاتھ پاؤں پھٹتے ہیں۔ پہلے صرف سردیوں میں پھٹتے تھے، مگر اب گرمیوں میں بھی پھٹتے ہیں۔ میں چل بھی نہیں سکتا۔

(ریاض احمد راجا، جھنڈو)

جواب : آپ کو "سنکارا" جیسا کوئی ٹانک استعمال کرنا چاہیے۔ اپنے پھٹے ہوئے پیروں پر رات کو ہمدرد مرہم لگائیے۔ جلد آرام آجائے گا۔

سوال : میرا مسئلہ یہ ہے کہ سردیاں شروع ہونے سے دو تین مہینے پہلے سے میرے پورے جسم (ہاتھ، پاؤں، پیٹ اور پیٹھ وغیرہ) پر خشکی تہوں اور پپڑیوں کی صورت میں جم جاتی ہے۔ ہاتھ پاؤں پر بوڑھوں کی طرح جھریاں پڑ جاتی ہیں۔ پاؤں کی ایڑیوں میں ایک ایک دو دو انچ کے چیرے پڑ جاتے ہیں جن سے خون رستا ہے۔

(شاہدہ رحیم، کراچی)

جواب : جدید اصطلاح میں یہ جسم میں حیاتین "الف" اور "د" کی کمی ہے۔ ممکن ہے کہ آپ کی حساس جلد سردی برداشت نہ کر سکتی ہو۔ بعض حالات میں یہ پیدائشی مسئلہ بھی ہو سکتا ہے۔ ممکن ہے کہ آپ کے بہن یا بھائی کو بھی ایسی تکلیف ہو۔

گیہوں کی بھوسی ۹ گرام کو پانی میں جوش دیں اور چھان کر ذرا سا ہمدرد شہد ملا کر پی لیں۔ مہینے دو مہینے یہ جاری رکھیں۔ شام کو عرق عشبہ ۶۰ گرام پینا شروع کر دیں۔ کوئی اچھا سا مرہم لگائیے مثلاً ہمدرد مرہم۔

سوال : میری عمر ۱۴ سال ہے۔ میرے ہاتھوں میں بہت خشکی رہتی ہے۔ اکثر

میرے ہاتھ پھٹے رہتے ہیں۔ براہ کرم علاج بتائیے۔ (منیر احمد بھٹو، سکھر)

جواب : جلد کی خشکی بالعموم غذا میں حیاتین کی کمی سے پیدا ہوتی ہے۔ اس کا علاج یہ ہے کہ ایسی غذائیں کھائی جائیں جن میں حیاتین ہوں، مثلاً پھل، ترکاریاں۔ آپ نے لکھا ہے کہ خشکی صرف آپ کے ہاتھوں میں ہے اور ان کی جلد پھٹی پھٹی رہتی ہے۔ ممکن ہے کہ آپ کوئی ایسا کام کرتے ہوں کہ جس کی وجہ سے جلد پر اثر پڑتا ہو۔ اگر ایسا نہیں ہے تو آپ کو چاہیے کہ رات کو ہاتھوں کو گرم پانی میں دھوئیں اور پھر ان کو خشک کر کے زیتون کا تیل ان پر ملیں اور سو جائیں۔ ایسا کرنے سے ہاتھوں کی خشکی رفع ہونے کا امکان ہے۔ آپ ہمدرد مرہم بھی لگا سکتے ہیں۔

سوال : میری خالہ کی عمر ۳۵ سال ہے۔ ان کے ہاتھ پاؤں جلتے ہیں۔ سردی میں یہ تکلیف زیادہ ہو جاتی ہے۔ (عابدہ عبد القادر بلوچ، کراچی)

جواب : احتیاط کا تقاضا یہ ہے کہ محترمہ خالہ صاحبہ اپنا پیشاب اور خون ٹیسٹ کرائیں۔ ہو سکتا ہے کہ شکر کا توازن بگڑ گیا ہو۔ اس وجہ سے بھی ہاتھ پیر جلتے ہیں۔ اگر ایسی صورت نہیں ہے تو پھر جگر کی طرف توجہ کرنی چاہیے۔ پہلی بات تو یہ ہے کہ غذا میں گوشت کا استعمال کم سے کم کر دیں۔ گائے کے گوشت سے مکمل پرہیز کریں۔ ایک انسان کو ہفتے میں ایک دو بار سے زیادہ گوشت کی ضرورت نہیں۔ پراٹھے اور حلوائیوں کی مٹھائیاں چھوڑ دیں۔ سادہ غذا اور زیادہ تر سبزیاں کھائیں۔ دوا کے طور پر سونف، پودینہ تازہ ۶ - ۶ گرام پانی میں جوش دے کر صبح اور رات کو کئی دن پی لیں۔

سوال : میرے تلوے جاڑوں میں بھی جلتے رہتے ہیں۔ معالج اسے گرمی قرار دیتے ہیں۔ ازراہ کرم کوئی علاج بتائیے۔ (عمر حیات کھوکھر، کراچی)

جواب : آپ اپنے پیشاب کا امتحان کرا لیں۔ ممکن ہے کہ پیشاب کی کوئی غیر

طبعی کیفیت تلوے جلنے کا سبب ہو۔ بہ ظاہر ایسا لگتا ہے کہ آپ کا ہاضمہ خراب ہے۔ ہو سکتا ہے کہ پیٹ میں کیڑے ہوں۔ اچھا ہے کہ پیٹ صاف کر لیا جائے تاکہ کیڑوں کا شبہ دور ہو جائے۔ آپ ۱۰ ـ ۱۲ دن تک سونف ۶ گرام اور آلو بخارا ۳ دانے رات کو گرم پانی میں بھگو دیں۔ صبح ان کو مل کر چھان کر پی لیں۔ یہ تکلیف رفع ہو جائے گی۔

سوال : عمر ۱۳ سال ہے۔ ہاتھ پیروں میں ہر وقت جلن ہوتی ہے۔ بعض اوقات گھبراہٹ بھی محسوس ہوتی ہے۔ منھ بھی پک جاتا ہے۔

(سمیطہ بتول، کوٹلی، آزاد کشمیر)

جواب : میرا خیال ہے کہ آپ کے جگر میں خرابی آگئی ہے اور جگر میں قدرتی وٹامن بی تیار نہیں ہو رہی ہے۔ آپ جگر کی اصلاح پر توجہ کریں۔ گوشت کم کریں۔ سبزیاں زیادہ کھائیں۔ لیموں کا رس صبح گرم پانی میں ملا کر پئیں۔ "دواء المسلک معتدل" ۶ گرام صبح کھائیے۔

سوال : جب بھی گرمی ہوتی ہے تو میرا بدن جلتا ہے۔ اور جب دھوپ لگتی ہے تو اس وقت بھی بدن جلتا ہے۔ مہربانی فرما کر علاج بتائیے۔

(عابد حسین گوپانگ، کراچی)

جواب : بعض جلدیں نازک ہوتی ہیں اور گرمی کا اثر جلد قبول کر لیتی ہیں اور بعض لوگوں کی جلد سخت ہوتی ہے اور سردی، گرمی کا اس پر کوئی اثر نہیں ہوتا۔ پھر عادت کی بات بھی ہے۔ برداشت کی بات بھی ہے۔ جسم کی حرارت کو اعتدال اور توازن پر رکھنے کے لیے "شربت روح افزا" ایک مفید و محفوظ تدبیر ہے۔ ہاں آپ کے لیے وٹامن سی مفید رہے گی۔ "وی سی" کی ایک ٹکیا روزانہ چند دن کھا کر دیکھ لیں۔

سوال : عمر ۱۴ سال ہے۔ ہر وقت ہاتھ اور پاؤں جلتے ہیں۔ ایسا لگتا ہے جیسے ہاتھ اور پاؤں سے آگ نکل رہی ہو۔ ہر وقت ٹھنڈی چیزیں یعنی آئس کریم اور برف کھانے کو جی چاہتا ہے۔ پاؤں کے بل پر بیٹھتا ہوں تو بھی ایسا لگتا ہے جیسے آگ نکل رہی ہے۔ کھلا یا بند جوتا بھی نہیں پہنا جاتا ہے۔ مہربانی فرما کر علاج تجویز کریں۔
(زبیر احمد شاہد، ملک وال گجرات)

جواب : مزاج کی یہ بے اعتدالی ہے۔ خشک آلو بخارا چار دانے رات کو پون گلاس پانی میں بھگو دیا کریں۔ صبح چمچے سے ہلائیں، گٹھلیاں الگ ہو جائیں گی۔ انھیں پھینک دیں اور پانی پی لیں۔ اس سے یہ کیفیت ختم ہو جائے گی۔

سوال : عمر ۱۹ سال ہے۔ میرے چہرے پر ہر وقت چکناہٹ رہتی ہے۔ کوئی علاج تجویز فرما دیں۔ (نادیہ کوثر، کوئٹہ)

جواب : یہ کوئی سنگین مسئلہ نہیں ہے۔ بعض لوگوں کی جلد میں چکنائی کے غدود زیادہ چکنائی پیدا کر دیتے ہیں۔ میری رائے ہے کہ اسے بھول جانا چاہیے۔
ہاں لیموں کا استعمال کرنے سے کبھی اس سے فائدہ ہوتا ہے۔ آدھے لیموں کا رس گرم چائے میں ملا کر صبح پی لیا کریں اور لیموں کا چھلکا چہرے پر مل لیا کریں۔

سوال : عمر ۲۰ سال ہے۔ میرے چہرے کی جلد اور رنگ میں تبدیلی پیدا ہوتی رہتی ہے۔ کبھی رنگ سفید ہو جاتا ہے۔ جلد چکنی اور نرم و ملائم ہو جاتی ہے۔ کبھی رنگ سیاہ ہو جاتا ہے اور جلد سخت اور کھردری ہو جاتی ہے۔ یہ تبدیلی چھے سات دن بعد رونما ہوتی ہے۔ ازراہ کرم کوئی علاج بتائیں۔ (سجاد اختر، منڈہ گچھ)

جواب : ذرا یہ دیکھ لیں کہ کہیں پیٹ میں لمبے کیڑے تو نہیں ہیں۔ اچھا ہی ہے کہ کسی معالج کے مشورے سے کیڑے مار دوا کھا کر پیٹ صاف کر لیں۔ اپنے جگر پر توجہ کرنی چاہیے۔ غذا میں چکنائیاں اور حلوائیوں کی مٹھائیاں کھانا بند کر دیں۔ ان سے جگر تباہ ہو جاتا ہے۔ سادہ غذا کھائیے۔ صبح اٹھ کر نہار منہ ایک دو گلاس پانی

پینے سے جسم ڈھل جاتا ہے۔ لیموں کا استعمال آپ کے لیے اچھا رہے گا۔

سوال : میرے چہرے کی جلد چکنی ہے۔ ہر وقت تیل سا نکلتا رہتا ہے۔ آئے دن پھنسیاں نکلتی ہیں۔ ازراہ کرم علاج بتائیے۔ (قمر علی قریشی، کراچی)

جواب : بعض جلدیں ایسی ہوتی ہیں کہ ان کے غدود زیادہ مستعد ہوتے ہیں اور ان سے ضرورت سے زیادہ روغنی مادہ رستا رہتا ہے۔ جسم میں اگر حیاتین کی ضرورت کا خیال رکھا جائے تو اکثر حالات میں یہ غدود توازن میں رہتے ہیں۔ انسان کا جگر قدرتی طور پر حیاتین ب (وٹامن بی) تیار کرتا رہتا ہے، لیکن اگر جگر کا فعل خراب ہو جائے جو اکثر و بیش تر ہماری غذائی بے اعتدالیوں کا نتیجہ ہے تو پھر اس کا اثر چہرے پر واضح ہو جاتا ہے۔ غذا میں سبزیاں زیادہ کھائیے۔

سوال : سردی میں میرے چہرے کی جلد سکڑ جاتی ہے۔ اس مرض سے تنگ آگیا ہوں۔ براہ مہربانی آپ توجہ دیں۔ (محمد ابرہیم خاں، صوابی مردان)

جواب : سردیوں میں ایسا ہو جاتا ہے۔ یہ کوئی گھبرانے کی بات نہیں ہے۔ بہتر ہوگا کہ چہرے پر مناسب کولڈ کریم یا زیتون کا تیل رات کو سوتے وقت مل لیا کریں۔ اس سے یہ کیفیت کم ہو جائے گی۔

پسینا

سوال : میرے بدن سے بدبو دار پسینا خارج ہوتا ہے۔ نہانے کے صرف پانچ منٹ بعد ہی بدبو شروع ہو جاتی ہے اور یہ بدبو بہت تیز ہوتی ہے۔ میری عمر ۱۶ سال ہے۔ (م د، کراچی)

جواب : بعض حالات میں نظام جسمانی میں عدم توازن سے یہ کیفیت پیدا ہوتی ہے، مگر بعض غذائیں اور ان کا نظام ہضم میں صحیح جذب نہ ہونا بھی ایسی کیفیت پیدا

کر سکتا ہے۔ آپ بہ کثرت لیموں کا شربت پینا شروع کر دیں۔ غذاؤں میں مچھلی ترک کر دیں اور گوشت کم سے کم کر دیں۔ روزانہ غسل کیا کریں۔ ورزش ضرور کریں تاکہ پسینے کی گلٹیاں کام کریں اور ان کا میل کچیل صاف ہونا شروع ہو جائے۔

سوال : میرے ہاتھوں پر پسینا بہت آتا ہے۔ خاص طور پر گرمیوں میں تو لکھتے وقت کاپی پسینے سے تر ہو جاتی ہے۔ میری عمر ۱۵ سال ہے۔ رنگ بہت سفید ہے۔ ازراہ کرم علاج بتایئے۔ (مبینہ مسعود بٹ، لالہ موسیٰ)

جواب : ہاتھوں اور بعض اوقات پیروں میں پسینا ان لوگوں کو بھی آسکتا ہے کہ جن کے اعصاب صحت مند نہ ہوں اور ان کو ذہنی انتشار کی تکلیف ہو۔ بعض جلدوں میں پیدائشی طور پر ایسا ہوتا ہے کہ پسینے کی گلٹیاں کام کرنے لگتی ہیں۔

کریلا تازہ لیں، اس کا پانی نچوڑ کر رات کو ہاتھوں پر لگایئے یا چائے کی پتی جو چائے دانی میں بچ جاتی ہے، اسے ہاتھوں پر لگایئے۔

سوال : میں کوئی آسان سے آسان کام بھی کروں یا ایک جگہ بیٹھا رہوں تو بھی مجھے بہت پسینا آتا ہے۔ کیا یہ کم زوری ہے؟ میری عمر ۱۵ سال ہے۔

(عبد اللہ توکلی، کوئٹہ)

جواب : ہاں یہ کم زوری ہے۔ آپ پھل، ترکاریاں زیادہ استعمال کریں اور بادام، کشمش کھانا شروع کر دیں۔ رات کو ۱۲ بادام اور کشمش ۲۴ گرام بھگو دیں۔ صبح دودھ کے ساتھ کھائیں یا پھر ہمدرد کی "خوباں" لے کر کھانے کے بعد دونوں وقت پی لیا کریں۔

سوال : میرے دوست منیر کی عمر ۱۲ سال ہے۔ اس کے ہاتھ پیروں سے ہر وقت پسینا نکلتا رہتا ہے جس کی وجہ سے لکھنے میں دشواری ہوتی ہے۔ کیا اس پسینے کو

روکنے کی کوئی تدبیر ہے؟ (رحمان اللہ خاں' ٹنڈو محمد خان)

جواب : بعض بچوں میں یہ کیفیت پیدائشی ہوتی ہے اور ایسے لوگ کہ جن کے ہاتھوں سے پسینا خارج ہوتا ہے' عصبی المزاج ہوتے ہیں یعنی وہ ذکی الحس ہوتے ہیں۔ ذرا ذرا سی باتوں کا اثر قبول کرتے ہیں۔ ایسے مریضوں کو اپنی صحت کا بڑا خیال رکھنا چاہیے اور اپنے جذبات کو قابو میں رکھنا چاہیے۔

منیر میاں کو دونوں وقت کھانے کے بعد کوئی ٹانک مثلاً "خوباں" پینا چاہیے اور صبح خمیرۂ گاؤ زبان عنبری ایک چمچہ کھانا چاہیے۔ گھر میں چائے ضرور بنتی ہوگی۔ پینے کے بعد جو چائے کی پتی نیچے رہ جاتی ہے' اس کو ہاتھ پر مل لیا کریں۔ ہو سکتا ہے کہ پسینا اس سے رک جائے۔ بینگن کا پانی بھی فائدہ دیتا ہے۔ اسے ہاتھوں پر رات کو لگانا چاہیے۔

سوال : میری عمر ۱۶ سال ہے۔ میرے ہاتھ پیروں میں بہت پسینا آتا ہے۔ اگر چند سیکنڈ مٹھیاں بند کر لوں تو پسینا آجاتا ہے۔ ازراہ کرم کوئی علاج تجویز فرمائیں۔

(سید محمد شاہ' پنو عاقل)

جواب : ذرا شاہ صاحب! یہ تو فرمایئے کہ آپ کو غصہ کتنا آتا ہے؟ اور ہاں یہ بھی بتایئے کہ آپ کس قدر ڈرتے اور کس قدر خوف زدہ ہوتے ہیں؟ کس درجہ پریشان ہوتے ہیں؟ جو لوگ ڈرتے ہیں' خوف کھاتے ہیں' پریشان ہوتے ہیں اور غصہ کرتے ہیں' ان کے ہاتھوں اور پیروں میں پسینا آتا ہے۔

خیر آپ وٹامن سی ۵۰۰ ملی گرام کی ایک ٹکیا صبح روزانہ مہینے بھر کھایئے۔ اگر بینگن مل جائیں تو روزانہ ان کا رس ہاتھوں اور پیروں میں رات کو سوتے وقت لگا لیا کریں۔

سوال : عمر ۱۶ سال ہے۔ میں درجہ دہم کا طالب علم ہوں۔ ہمارے اسکول میں بند جوتے پہننا لازمی ہے۔ میں جب بھی جوتے اتارتا ہوں' دونوں پیروں سے ناقابل

برداشت بو آتی ہے۔ ازراہ کرم کوئی علاج تجویز فرمائیں۔

(عامر اختر برگ' پنڈ دادن خاں)

جواب : آپ کو اپنے اسکول کے قواعد و ضوابط کا احترام کرنا چاہیے۔ اچھے طلبہ ایسا ہی کرتے ہیں اور عظمت پاتے ہیں۔ شاید آپ کے پیروں سے نمی' ہلکا پسینا خارج ہوتا ہے جو موزوں میں جذب ہوتا رہتا ہے اور چوں کہ ہوا کا گزر نہیں ہوتا' اس لیے اس میں حدت کی وجہ سے بدبو پیدا ہو جاتی ہے۔ آپ کو چاہیے کہ آپ رات کو سوتے وقت دونوں پیروں کو نیم گرم پانی سے دھو لیا کریں۔ موزے پہننے سے پہلے کوئی پاؤڈر پیروں پر لگا لیں اور ممکن ہو تو تازہ نیم کی ۱۰۔ ۱۲ پتیاں تلووں میں رکھ کر موزے پہنیں۔

سوال : مجھے جب پسینا آتا ہے تو بغلوں میں سخت بدبو پیدا ہو جاتی ہے۔ خاص طور پر یہ مسئلہ گرمیوں میں زیادہ پسینا آنے کی وجہ سے شدت اختیار کر لیتا ہے۔ نہانے کے بعد کوئی کام کیا جائے تو پسینا آنا شروع ہو جاتا ہے۔ پسینا آنے کی وجہ سے بدبو پیدا ہو جاتی ہے اور ایسی حالت میں لوگوں سے ملنے اور ساتھ بیٹھنے سے شرمندگی ہوتی ہے۔ میری طرح اور بہت سے لوگ اس مصیبت میں مبتلا ہوں گے۔ ایسا کیوں ہوتا ہے اور کیا اس کا کوئی علاج ہے؟ (سلمیٰ شاہین' حیدر آباد)

جواب : ہاں یہ مسئلہ بعض حالات میں واقعی تکلیف دہ ہو جاتا ہے۔ میری رائے یہ ہے کہ ایسے لوگوں کو اپنی غذاؤں میں زبردست تبدیلی کرنی چاہیے۔ مثلاً گائے بھینس کا گوشت ترک کر دینا چاہیے۔ ثقیل چیزیں (گوبھی' بینگن) وغیرہ بند کر دینا چاہیے۔ پانی زیادہ پینا چاہیے۔

سوال : عمر ۱۸ سال ہے۔ مجھے پسینا بہت آتا ہے۔ سردی کے موسم میں پنکھا چلا کر کھانا کھاتا ہوں۔ علاج بھی بہت کرایا' مگر کوئی فرق نہیں پڑا۔

(سید امجد حسین کندھرا)

جواب : آپ نے یہ نہیں بتایا کہ پسینا تمام جسم پر آتا ہے یا کھاتے وقت صرف سر اور ماتھے پر۔ سر پر پسینا آتا ہے تو بہت سے لوگوں کو ایسا ہو سکتا ہے اور اس سے پریشان نہیں ہونا چاہیے۔ ویسے آپ کو اپنے دل کا معائنہ کرا لینا چاہیے۔ ہو سکتا ہے کہ یہ کسی قلبی کیفیت کی وجہ سے ہو۔ آپ زیادہ موٹے تو نہیں ہیں؟ کیا چلتے پھرتے سانس بھی پھول جاتا ہے؟

سوال : عمر ۱۴ سال ہے۔ میری بغل سے بدبو آتی ہے۔ ازراہ کرم کوئی مشورہ دیں۔ (نام نہیں لکھا، کراچی)

جواب : ہمدرد سے "دوائے خارش سفید" کا ایک پیکنگ خرید لیں۔ رات کو سوتے وقت یہ پاؤڈر بغلوں میں لگا لیا کریں۔ اس سے بدبو دور ہو جائے گی۔

سوال : عمر ۱۴ سال ہے۔ میری کہنیاں بہت کالی ہیں۔ میرے بازو بہت کم زور لگتے ہیں۔ (سعیدہ کلثوم، گوجرانوالہ)

جواب : شاید آپ پڑھتے وقت اپنی کہنیاں میز پر ٹکا لیتی ہوں۔ اگر ایسا ہے تو اس سے کہنیاں کالی پڑ جاتی ہیں۔ آپ اپنی اس عادت پر غور کریں۔ اگر ہے تو اسے ترک کریں۔ ان کالی کہنیوں پر روغن ارنڈ (کیسٹر آئل) رات کو ملنا چاہیے۔

سوال : گرم گھی کے گرنے سے ہاتھ پر بدنما نشان رہ گیا ہے۔ کیا یہ دور ہو سکتا ہے اور کیسے؟ (فاخرہ اسد، راولپنڈی)

جواب : بہت کم لوگوں کو معلوم ہے کہ اس قسم کے حادثے کے وقت کچا آلو کچل کر اگر باندھ دیا جائے تو یہ بہترین علاج ہے۔ اس سے فوراً آرام ہو جاتا ہے اور داغ باقی نہیں رہتا۔ آپ نے بدنما نشان کے بارے میں صاف بات نہیں لکھی۔ اگر نشان سفید ہے تو اس کا علاج دوسرا ہے۔ اگر کھال کو بھر کر نشان پڑ گیا ہے تو یہ

مسئلہ بالکل دوسرا ہے۔ مناسب ہو گا کہ کسی معالج سے مشورہ کر لیں۔

سوال : عمر ۱۶ سال ہے۔ تقریباً تین چار ماہ سے میری ٹانگوں کے اوپر کے جوڑوں میں گانٹھیں سی بن گئی ہیں جن میں بعض اوقات درد بھی ہوتا ہے۔

(آفتاب احمد، شہر کا نام نہیں لکھا)

جواب : غالباً یہ گانٹھیں ٹانگوں میں ہیں۔ ممکن ہے کہ آپ کے پیر میں کوئی زخم ہو۔ اس کی وجہ سے یہ گلٹیاں نمودار ہوئی ہیں۔ اگر ایسا نہیں ہے تو یہ خون میں کسی فساد کا نتیجہ ہے۔ میری رائے ہے کہ گل منڈی ۶ گرام رات کو آدھے گلاس گرم پانی میں بھگو دیں، صبح جوش دے کر چھان کر پی لیں۔ اس سے فائدہ ہو گا۔

سوال : چوٹ لگنے کے بعد زخم کافی عرصے تک نہیں بھرتا۔ کیا یہ بھی کسی قسم کی بیماری ہے؟ اگر اس کا کوئی علاج اور پرہیز ہے تو ضرور بتائیں۔

(محسن رجب علی، نواب شاہ)

جواب : ہاں اس کا مطلب یہ ہے کہ آپ کے خون میں اس طاقت اور ان اجزا کی کمی ہے کہ جو زخم کو بھرتے ہیں۔ آپ اگر ورزش نہیں کرتے تو اس طرف توجہ کریں۔ آپ کے خون کو تازہ اوکسی جن کی زیادہ ضرورت ہے۔ آپ کی غذا میں سبزیاں زیادہ ہونی چاہئیں، کچی اور سبز پتوں والی سبزیاں۔ آپ کو زیادہ میٹھا بھی نہیں کھانا چاہیے۔

داد

سوال : داد ایک جلدی مرض ہے۔ کیوں ہوتا ہے؟ براہ کرم علاج بتایئے۔

(طارق جہانگیر، کوہاٹ)

جواب : سچی بات تو یہ ہے کہ جب صفائی کا پورا خیال نہیں رکھا جاتا تو جلد پر داد

کی شکل پیدا ہو جاتی ہے۔ ہم اسے فساد خون بھی کہتے ہیں۔ جراثیم وغیرہ اس کا سبب ہوتے ہیں۔ داد سر میں، پیروں پر، کنج ران میں اور جسم کے دوسرے مقامات پر ہو سکتا ہے۔ سب سے پہلی بات یہ یاد رکھنی چاہیے کہ ہر بچہ اپنی جسمانی صفائی ستھرائی کا خیال رکھے۔ روزانہ غسل کرنا اور صاف تولیے سے جسم پونچھنا چاہیے۔ ایک دوسرے کا تولیا استعمال نہیں کرنا چاہیے۔ جو بچے صاف ستھرے رہتے ہیں ان کو جلد کی بیماریاں نہیں ہوتیں۔ داد کے علاج کے لیے مختلف قسم کے مرہم ہوتے ہیں۔ کسی معالج کے مشورے سے ان کا انتخاب کرنا چاہیے۔ خون کو بھی "صافی" سے صاف کرنا چاہیے۔

سوال : اگزیما کیا ہے؟ اس کا علاج کیا ہے؟ (الیس ایم طاہر)

جواب : اگیزیما جلد کی مقامی تکلیف ہے۔ جلد اس درجہ حساس ہو جاتی ہے کہ جراثیم وہاں جاگزیں ہوجاتے ہیں اور دواؤں سے نہیں مرتے۔ اگزیما کی کئی قسمیں ہیں۔ اچھا ہے کہ آپ کسی اچھے معالج سے مشورہ کر لیں۔ ہلدی کا ہلکا باریک سفوف بعض قسم کے اگزیما کو فائدہ دیتا ہے۔

برص

سوال : برص کیسے ہوتا ہے؟ بچاؤ کے کیا طریقے ہیں؟ (اعزاز نقی، گجرات)

جواب : مرض برص کا اب تک صحیح سبب معلوم نہیں ہو سکا ہے کہ جسم اور خون میں کیا اور کس طرح فساد آتا ہے کہ جلد پر سفید داغ آجاتے ہیں؟ یہی وجہ ہے کہ اب تک اس مرض کا یقینی اور شافی علاج بھی معلوم نہیں ہے۔ کہا جاتا ہے کہ کوئی مچھلی ہے۔ اگر یہ مچھلی اور دودھ یک جا معدے میں جمع کر لیے جائیں تو فساد خون ہو جاتا ہے۔ اس لیے دودھ اور مچھلی ایک ساتھ کھانے سے منع کرتے ہیں۔ کم از کم بچاؤ کے لیے اس قدر احتیاط تو کر لینی چاہیے۔

سوال : جذام جسے لوگ سفید داغ بھی کہتے ہیں، کیسے ہوتا ہے اور اس کا کیا علاج ہے۔ (محمد عارف، سانگھڑ)

جواب : سفید داغ جس مرض میں ہوتے ہیں اسے برص کہا جاتا ہے جو جذام سے قطعی مختلف مرض ہے۔ برص کے بارے میں ہنوز کوئی حتمی تحقیق نہیں ہوئی ہے کہ اس کا سبب کیا ہے؟ ویسے یہ فساد خون کی تعریف میں آتا ہے۔ کہا جاتا ہے کہ بعض قسم کی مچھلی اور دودھ کے معدے میں یک جا ہونے سے یہ فساد ہوتا ہے۔ چونکہ اس کا سبب معلوم نہیں اس لیے اس کا یقینی علاج بھی ابھی تک معلوم نہیں ہو سکا ہے۔ تحقیقات جاری ہیں۔ بعض اوقات برص بعض جڑی بوٹیوں سے اچھا ہو بھی جاتا ہے۔ اب جاپان کے ایک ماہر نے نیا طریقہ یہ اختیار کیا ہے کہ جب برص پھیل جائے تو یہ جاپانی ماہر ایسی دوا دیتے ہیں کہ پورا جسم سفید ہو جاتا ہے اور سیاہ و سفید کی بد نمائی ختم ہو جاتی ہے۔

سوال : عمر ۱۲ سال ہے۔ بچی کے سر میں سفید داغ ہو گئے ہیں۔ ڈاکٹروں کو دکھایا تو وہ کہتے ہیں کہ یہ داغ برص کے ہیں۔ ازراہ کرم کوئی علاج تجویز فرمائیے۔

(والدہ کشور، حیدر آباد)

جواب : جناب محترم ڈاکٹر صاحب کی تشخیص صحیح معلوم ہوتی ہے۔ اس بچی کو سب سے پہلے مچھلی دینا بند کر دیں۔ علاوہ ازیں ایسی چیزیں جن میں وٹامن سی (حیاتین ج) ہو وہ نہ دیں۔ اس کے علاوہ کوئی سخت پرہیز نہ کرائیے۔ اس نکتے کا خیال رکھیے کہ آپ کی پریشانی سے بچی پریشان نہ ہو۔ غم اور پریشانی سے اس میں اضافہ ہو جانے کا امکان رہتا ہے۔ دوا کے طور پر:

صبح و شب : سفوف برص جدید ۳ گرام رات کو گرم پانی میں بھگو دیں۔ صبح نتھار کر پانی پلائیں۔ اسی طرح صبح بھگوئیں، رات کو پلائیں۔

بعد غذا (کھانے کے بعد) دونوں وقت "سنکارا" دو دو چمچے دیں۔ ایک ماہ تک

یہ علاج جاری رکھیں۔ سر کے سفید داغوں پر لگانے کے لیے صبح و شب والی دوا کا جو پھوک گلاس میں رہ جاتا ہے، اس میں ذرا سا سرکہ ملا کر داغوں پر لگاتی رہیں۔

سوال : عمر ۱۳ سال ہے۔ میرے چہرے، پاؤں اور ہاتھوں پر سفید داغ پڑ گئے ہیں۔ ازراہ کرم کوئی علاج تجویز فرمائیے۔ (سید محمد علی شاہ، کراچی)

جواب : جناب شاہ صاحب! بہ ظاہر یہ مرض "برص" ہے۔ آپ کو کسی اچھے معالج کے پاس جانا چاہیے اور باقاعدہ علاج کرانا چاہیے۔ یہ مرض ایسا ہے کہ اس کا علاج آسان نہیں ہے۔ بہت سوں کو آرام آجاتا ہے اور بہت سے صحت سے محروم رہتے ہیں۔ علاج طویل بھی ہو سکتا ہے۔ فی الحال آپ ایسا کریں:

سفوف برص جدید ۳ گرام
گل منڈی ۳ گرام
برگ مہندی ۳ گرام

ان تینوں دواؤں کو رات کو آدھے گلاس پانی میں بھگو دیں، ملا کر رکھ دیں۔ صبح باریک کپڑے میں چھان کر یہ پینا شروع کر دیں۔ ایک مہینے تک جاری رکھیے۔ پھر دیکھیے کہ کیا صورت رہتی ہے۔

غذا میں احتیاطاً مچھلی کھانا چھوڑ دیں اور گائے کا گوشت بھی چھوڑ دیں۔ ہاں زیادہ ترش چیزیں (جیسے لیموں) نہ کھائیے۔

سوال : میری عمر ۱۴ سال ہے۔ ایک مہینے سے میرے بدن پر سفید داغ نمودار ہو رہے ہیں۔ یہ داغ پہلے صرف سینے پر تھے، لیکن اب تیزی سے منہ پر پھیل رہے ہیں۔ علاج سے کوئی فائدہ نہیں ہوا۔ (عمر دراز خاں خٹک، ٹنڈو محمد خان)

جواب : ایسا عام طور پر ہضم کی خرابی اور اس کے نتیجے میں فساد خون کی وجہ سے ہوتا ہے۔ آپ کو اپنی غذا میں اعتدال لانا چاہیے اور گائے کا گوشت تو بالکل ترک کر دینا چاہیے۔ حلوے پراٹھے بھی مضر ہوا کرتے ہیں۔ آپ روزانہ ایک خوراک

"صافی" ۱۵ ۔ ۲۰ دن پی ڈالیے۔ اس سے ہضم صحیح ہو کر خون میں اعتدال آجائے گا۔

حیدر آباد میں ہمدرد سے "دوائے خارش سفید" کا ایک پیکنگ لے لیں۔ یہ پاؤڈر رات کو سفید دانوں پر لگائیے۔ صبح غسل کر لیں۔

چنبل

سوال : ماموں جان کی عمر ۱۷ سال ہے۔ چنبل ہے۔ تین چار سال سے یہ چاند کی پہلی تاریخ کو بہت زیادہ ہوتی ہے اور چودہ تاریخ کو ختم ہونے لگتی ہے۔

(وارث علی آرائیں، حیدر آباد)

جواب : بلا شبہ چاند کے طلوع اور غروب کے اثرات صفحہ زمین اور اس کے موجودات پر پڑتے ہیں۔ ذرا دیکھیں کہ چودھویں کی چاندنی میں سمندر میں لہریں کیسی مچلتی ہیں۔ جسم انسانی بھی چاند سے متاثر ہوتا ہے اور اس کی وجہ سے بعض امراض پیدا ہو جاتے ہیں، جیسا کہ آپ نے چنبل کا ذکر کیا ہے۔

ماموں جان کو "صافی" تو ضرور پی لینی چاہیے اور "مکنول" چنبل پر لگانی چاہیے۔

فنگس

سوال : چند ماہ سے میرے ناخن خراب ہونا شروع ہوگئے ہیں اور ناخن اتر گئے ہیں۔ یہ بیماری بڑھ رہی ہے اور ناخن بدنما ہوتے جا رہے ہیں۔ بہت پریشان ہوں۔ کوئی مشورہ دیں۔ میری عمر ۱۲ سال ہے۔ (عدنان، کراچی)

جواب : ایسا معلوم ہوتا ہے کہ ناخنوں میں جراثیم داخل ہوگئے ہیں اور یہ حالت فنگس کی وجہ سے ہے۔ واقعی یہ ٹیڑھا مسئلہ پیدا ہوگیا ہے۔

آپ ہمدرد کے کسی دواخانے سے "مرہم الف" خرید لیں اور پوری احتیاط کے ساتھ رات کو سوتے وقت ناخنوں پر یہ مرہم لگائیں۔ صبح بہت احتیاط سے ناخنوں کو صاف کر لیں۔ یہ مرہم ذرا تیز ہے اور خیال رکھنا چاہیے کہ ناخنوں کے ذریعہ سے یہ کھانے میں نہ مل جائے۔ اس مرہم سے ممکن ہے کہ ناخنوں کا یہ فساد ختم ہو جائے۔

بالوں کی بیماریاں

بالوں کا گرنا

سوال : عمر ۱۴ سال ہے۔ میرے بال بہت گر رہے ہیں۔ کنگھی کرتا ہوں تو بے انتہا بال گرتے ہیں۔ (ارشد اسلام)

جواب : یقیناً آپ کے سر میں خشکی (بفا = ڈینڈروف) ہے۔ سر کو روزانہ صبح گندک کے صابن سے دھونا چاہیے۔ رات کو حسب ذیل تیل سر میں لگانا چاہیے:

دوائے خارش سفید ۳ گرام اور روغن کمیلا ۳۶ گرام' دونوں کو ملا کر۔

سوال : پہلے بڑے گھنے بال تھے۔ اب تیزی سے جھڑ رہے ہیں۔ نزلہ بہت رہنے لگا ہے۔ علاج و تدبیر بتائیے۔ (عاتکہ عارفہ' نوشہرہ)

جواب : ایسا لگتا ہے کہ بالوں کی صفائی کی طرف سے غفلت برتی گئی ہے۔ جب سر کو خوب اور روز نہ دھویا جائے تو سر کی جلد بیمار ہو جاتی ہے اور بالوں کی جڑیں کم زور ہو جاتی ہیں۔ بعض امراض بھی ایسے ہوتے ہیں کہ بالوں کی جڑیں ان سے کم زور ہوجاتی ہیں۔ مثلاً موتی جھرا' خون کی کمی سے بھی ایسا ہو سکتا ہے۔ اچھی صحت اور اچھے بال' یہ نکتہ یاد رکھیے۔ آپ اپنی صحت پر توجہ دیں اسے خراب نہیں ہونا چاہیے۔ بالوں کی صفائی بھی اہم نکتہ ہے۔ سرمیں کوئی اچھا تیل ضرور ڈالنا چاہیے۔ بال کی جڑ دراصل ایک ننھی گلٹی ہے۔ اس سے بال نکلتا ہے۔ اس میں قدرتی چکناہٹ بھی ہوتی ہے جو بالوں کو نرم اور چمک دار رکھتی ہے۔ تاہم تیل سے

اس قدرتی چکناہٹ کو مدد دینی چاہیے' خاص طور پر سردیوں میں۔

سوال : ٹڈیکل کی طالبہ ہوں۔ شیمپو استعمال کرتی ہوں۔ بال تیزی سے جھڑ رہے ہیں۔ آملے اور شکاکائی کے استعمال سے رفتار میں کمی ضرور ہوگئی ہے' لیکن گھنے بال رخصت ہوگئے۔ کوئی علاج بتایئے کہ بال پھر ویسے ہی ہو جائیں۔

(رخسانہ محسن' سکھر)

جواب : ہو سکتا ہے کہ سر کی جلد میں کوئی کم زوری ہو اور اس وجہ سے بال گرنے لگے ہوں اور یہ بھی ہو سکتا ہے کہ کسی وجہ سے خون میں کمی ہوگئی ہو۔ بعض امراض بھی ایسے ہوتے ہیں' جیسے موتی جھرا' کہ ان کی وجہ سے بال کم زور ہو کر جھڑ جاتے ہیں۔ اگر صحت ٹھیک ہے' خون کی کمی نہیں ہے اور سر میں کوئی خارش کے دانے وغیرہ نہیں ہیں تو "روغن لبوب سبعہ" کا استعمال مفید ہوگا۔

سوال : آج کل میرے بال بہت گر رہے ہیں۔ مہربانی کر کے اس کا کوئی علاج بتایئے۔ (نظیر سندھی' کند کوٹ)

جواب : میرے پاکستانی بیٹے! اگر روزانہ صابن سے سر نہیں دھوتے تو اب سر دھونا شروع کر دینا چاہیے۔ سر میں لگانے کے لیے روغن ارنڈی (کیسٹر آئل) اچھا ہوتا ہے۔

سوال : عمر ۱۶ سال ہے۔ بال بہت گر رہے ہیں۔ سر میں خشکی بھی نہیں ہے۔ جوئیں بھی نہیں ہیں۔ (نغمہ نثار' اورنگی ٹاؤن' کراچی)

جواب : اگر آپ کی عام صحت اچھی ہے تو پھر آپ کے بالوں کی جڑیں کم زور ہوگئی ہیں۔ روغن لبوب سبعہ ۶۰ گرام' روغن قسط ۶۰ گرام' دونوں کو ملا کر رکھ لیں۔ سر میں یہ تیل لگایا کریں۔ بال گرنے بند ہو جائیں گے۔

سوال : میں فرسٹ ایئر انجینئرنگ کی طالبہ ہوں۔ میرے بال گر رہے ہیں اور سنہری اور مہندی رنگ کے ہوگئے ہیں۔ کالے بال بہت کم ہیں۔ میرے بال بڑے ہیں، لیکن پتلے ہیں۔ کالے بال کے لیے کوئی دوا بتا دیں اور ایسی دوا کہ بال بھی نہ گریں۔ (نام نہیں لکھا، حیدر آباد)

جواب : ممکن ہے کہ سر میں خشکی ہوگئی ہو۔ اگر ایسا ہے تو بال گرنے کی بڑی وجہ یہی خشکی ہے۔ حسب ذیل تیل رات کو سر میں لگانے سے خشکی دور ہوجاتی ہے اور بال گرنے بند ہوجاتے ہیں۔

دوائے خارش سفید ۳ گرام اور روغن کمیلہ ۳۶ گرام، دونوں کو ملا کر رکھ لیں۔ اگر عام جسمانی کم زوری ہے تو اسے دور کرنا چاہیے۔ "عرِ قمبر" دو دو چمچے (چائے والے) صبح و شام پانی میں گھول کر پیا کریں۔ کھانے کے بعد بھی عرقِ قمبر پیا جا سکتا ہے۔

سوال : میرے دوست کی عمر ۱۷ یا ۱۸ سال ہے، مگر اس کے سر کے بال درمیان سے اڑ رہے ہیں اور قد بھی بہت چھوٹا ہے وہ بہت پریشان ہے۔

(محمد جاوید شفیع، کراچی)

جواب : اگر سر میں خارش (بفا) نہیں ہے تو ایسا کم زوری کے سبب سے ہوا کرتا ہے۔ آپ کو اپنی عام صحت پر بھی توجہ کرنی چاہیے۔ محض تیل کام نہیں دے گا۔ رات کو سر میں تیل ڈال کر خوب مالش کریں، آہستہ آہستہ بالوں کو کھینچیں۔ صابن کے بجائے آملہ یا شکاکائی سے سر دھوئیں۔ اگر بفا ہے تو اس کا علاج ضروری ہے۔ بفا کے لیے یہ دوائیں استعمال کریں :

روغن کمیلا ۶۰ گرام، دوائے خارش سفید (ہمدرد) ۶ گرام، ملا کر رات کو سر میں لگائیں، صبح صابن سے دھو ڈالیں۔

تیل : روغن رتن جوت (ہمدرد) ۶۰ گرام، روغن لبوب سبعہ ۶۰ گرام، دونوں کو ملالیں، عام تیل کی طرح لگائیں۔ بال گرنے سے رک جائیں گے اور بڑھ بھی جائیں

گے۔

سوال : میرے بال بہت باریک ہیں اور بڑھتے نہیں۔ شروع میں بال بہت لمبے تھے، مگر اب بال جھڑ گئے ہیں۔ آملہ، ریٹھا، بال چھڑ سے بال دھو رہی ہوں۔ میری عمر ۲۲ سال ہے کوئی ایسی چیز بتا دیں کہ میرے بال لمبے، چمکیلے اور نرم ہو جائیں۔ ایک بال میں سے کئی سرے پیدا ہو جاتے ہیں۔ (بدر خاں)

جواب : عام صحت کا اچھا ہونا اور بالوں کی اچھی صفائی، ان دونوں کا بالوں کی صحت سے گہرا تعلق ہے۔ اگر اصول حفظ صحت سے غفلت کی وجہ سے عام صحت خراب ہے تو اس طرف توجہ کرنی مناسب ہے۔ ایک غذائی ٹانک کے طور پر آپ کے لیے "خوباں" کا استعمال اچھا رہے گا۔ جس دن سر دھونا ہو اس سے پہلے رات کو یا سر دھونے سے گھنٹا دو گھنٹا پہلے دہی بالوں پر لگانا اچھا ہے۔ سر میں کھوپرے کا خالص تیل لگانا بھی اچھی تدبیر ہے، مگر ہر حال میں سر اور بالوں کی صفائی کو نظر انداز نہیں کرنا چاہیے۔

سوال : میرے سر کے بال پچھلے تین سال سے مسلسل گر رہے ہیں جس کے علاج کے لیے میں نے بہت سی تدابیر کیں۔ کسی نے شیمپو سے سر دھونے کے لیے کہا تو کسی نے تیل لگانے کے لیے اور کسی نے بال خشک رکھنے کے لیے، لیکن کوئی علاج فائدہ مند نہیں ہوا۔ براہ کرم کوئی علاج بتائیے۔ (عبد الرزاق سمگزئی، چمن)

جواب : بال گرنے کی شکایت زیادہ تر ان لوگوں کو ہوتی ہے جو اپنے سر کی صفائی نہیں کرتے۔ ہاں بعض وقت کسی جلدی امراض کی وجہ سے بھی بال گر سکتے ہیں۔ ممکن ہے کہ آپ کے سر میں کھجلی اور خشکی ہو۔ اگر ہے تو اس کا علاج کرنا چاہیے۔ دماغ کی کم زوری بھی اس کا سبب ہو سکتی ہے جس میں دماغ کی طرف خون کا دوران کم زور ہو جایا کرتا ہے۔ اس کے لیے خمیرۂ ہمدرد اور مغز بادام استعمال کرنا مفید ہو سکتا ہے۔ کہتے ہیں کہ سر کے بال ان ہی لوگوں کے گرتے ہیں کہ جو ذہین

اور جی نیس ہوتے ہیں۔

سوال : عمر ۲۲ سال ہے۔ تین چار ماہ سے بال بہت تیزی سے گر رہے ہیں۔ سر میں خشکی بھی بہت ہے۔ (محمد ارشد بھٹی' حیدر آباد)

جواب : کہیں ایسا تو نہیں ہے کہ سر میں بفا (خشکی) ہو۔ اگر ایسا ہے تو پہلے اس کا علاج کرنا چاہیے۔ روغن کمیلا ۶۰ گرام' دوائے خارش سفید ۶ گرام ملا کر رکھ لیں۔ رات کو روزانہ سر میں لگائیں۔ صبح سر کو دھو ڈالیں۔ چند دن میں بفا اتر جائے گی۔ ویسے آپ آملے کا مربا چھوٹا ایک دانہ روز کھائیے' کوئی مہینہ بھر۔

سوال : عمر ۱۵ سال ہے۔ میرے بال بہت گرتے ہیں اور پہلے کی نسبت پتلے بھی ہوگئے ہیں۔ مہربانی کر کے کوئی ایسا علاج تجویز فرما دیں جس سے میرے بال گھنے ہوجائیں۔ (عائشہ مشتاق' کراچی)

جواب : اگر صحت خراب ہو تو صحت کی اچھائی کا اہتمام کرنا چاہیے۔ گوشت کم سے کم کر کے سبزیاں کھائیے۔ روزانہ بالوں کو صاف کرنا چاہیے۔ کیسٹر آئل لگانا چاہیے۔ اس سے بال مضبوط ہو سکتے ہیں اور گھنے بھی۔ بند گوبھی میں حیاتین خوب ہوتی ہیں۔ کچی کھائیے۔ سر میں اگر خشکی ہو تو ہمدرد کی "جربین" سر میں رات کو لگائیے۔ صبح سر دھولیں۔

سوال : میری امی کی عمر ۴۱ سال ہے۔ کچھ دنوں سے ان کے سر کے بال بے تحاشا گر رہے ہیں۔ ازراہ کرم علاج تجویز فرما دیں۔ (ن ع خان' نئی دہلی (انڈیا)

جواب : اگر صحت کم زور ہے تو ان کا باقاعدہ علاج کرانا چاہیے اور اگر صرف خشکی کی بات ہے تو پھر ذرا سی پسی ہوئی ہلدی دہی میں ملا کر سر میں لگانے سے فائدہ ہو سکتا ہے۔ کئی دن لگائیں۔ لگا کر ایک گھنٹے تک سر صاف نہ کریں۔

سوال : میرے بھائی کی عمر دس سال ہے۔ اس کے سر کے بال اتر رہے ہیں۔ گول گول نشان بن گئے ہیں۔ سر میں خشکی بھی نہیں ہے۔ علاج کرایا گیا' مگر کوئی فرق نہیں پڑا۔ (ماجد سلیمان' کراچی)

جواب : یہ گول گول نشان صاف بتا رہا ہے کہ یہ مرض کی صورت ہے۔ اس کا علاج باقاعدگی سے کرانا چاہیے۔ فی الحال ان بھائی صاحب کو "مصفین" ایک ایک قرص صبح شام دیں۔ رات کو "نمک صافی" کا ایک کیپسول پانی سے نگلوا دیں۔ سر پر "حکنول" مرہم رات کو لگائیے۔

نیم کے تازہ پتے پانی میں جوش دے کر اس سے سر دھونا چاہیے۔ دھو کر مرہم لگائیں۔ یہ عمل رات کو کرنا اچھا رہے گا۔

سوال : عمر ۲۷ سال ہے۔ سر کے بال گر رہے ہیں اور سفید بھی ہو رہے ہیں۔ ازراہ کرم کوئی علاج تجویز فرمائیں۔ (عبد الوحید' گڈانی بلوچستان)

جواب : بال سفید ہو رہے ہیں' بزرگی آرہی ہے! ماشاء اللہ ۔ میاں عبد الوحید صاحب اب بال تو سفید ہو کر ہی رہیں گے۔ اس کی فکر نہ لگائیے۔ کوشش یہ کریں کہ ایک آملہ مربا (درمیانہ سائز) روزانہ صبح کھانا شروع کریں۔ ۲ ۔ ۳ ماہ کھاتے رہیں۔ شاید اس سے بال سفید ہونے رک جائیں۔ ذرا دیکھیں' سر میں خشکی تو نہیں ہے (بفا = ڈینڈرف)۔ اگر ایسا ہے تو اس کے لیے ہمدرد سے "بفین" منگوا لیں۔ رات کو آدھا چائے کا چمچہ بفین سر پر لگا کر مل لیں۔ صبح غسل کر لیں۔

سوال : میری عمر ۱۹ سال ہے۔ گزشتہ دو ڈھائی سال سے میرے سر کے بال گر رہے ہیں۔ تقریباً آدھے گر چکے ہیں۔ میں نے کافی نسخے استعمال کیے' مگر کوئی فائدہ نہیں ہوا۔ (عالیہ احمد' میرپور خاص)

جواب : میرا خیال ہے کہ عالیہ بٹی کے سر میں خشکی (بفا) ہے۔ اگر ایسا ہے تو اس کے لیے ہمدرد کی دوائے خارش سفید لے لیں۔ ٦ گرام یہ پاؤڈر آپ ۲۷ گرام

روغن کمیلا میں ملا لیں۔ ۱۰ - ۱۵ دن رات کو سر میں یہ تیل لگائیں، صبح سر دھولیں۔ اس سے خشکی دور ہو جائے گی۔

اگر خشکی (بفا) نہیں ہے تو ضرور کم زوری ہے۔ خمیرۂ ہمدرد روزانہ صبح ٦ گرام کھائیے۔ "سنکارا" کھانا کھانے کے بعد دونوں وقت لیں۔

سوال : عمر ۲۱ سال ہے۔ میرے بال بہت گرتے ہیں۔ سر میں خشکی بھی بہت ہے۔ جس کی وجہ سے میں بہت پریشان ہوں۔ (نازیہ نور، کھپرو)

جواب : جب بالوں کی صفائی سے غفلت برتی جاتی ہے یا غسل سے گریز کیا جاتا ہے تو پھر سر کی جلد بیمار ہو جاتی ہے۔ اس پر میل جم جم کر اس کی فطری طاقت کو کم زور کردیتا ہے۔ سر میں خشکی ہے۔ جب تک یہ خشکی ہے، بال گرتے رہیں گے، اس لیے کہ جلد بیمار ہے۔ اس خشکی کو سب سے پہلے "بفین" سے دور کرنا چاہیے۔ ہمدرد کی یہ نئی ایجاد ہے۔ رات کو سر میں "بفین" تیل کی طرح لگائیں، صبح سر دھولیں۔ ہفتے دو ہفتے لگانے سے خشکی دور ہو جاتی ہے۔

اگر بفین نہ ملے تو تولہ بھر میتھی کے بیج پانی میں پیس کر رات کو سر میں لگا لیں۔ چند دن میں فائدہ ہو جائے گا۔

سوال : عمر ۱۳ سال ہے۔ میرے بال گر رہے ہیں۔ سوچتی بہت ہوں۔ ذرا ذرا سی بات پر رونا آجاتا ہے۔ جسمانی طور پر کم زور ہوں۔ بیٹھتی ہوں تو پاؤں سن ہو جاتے ہیں۔ اکثر اوقات ہاتھ بھی سن ہو جاتے ہیں۔ دوپہر میں سونے سے طبیعت خراب ہو جاتی ہے۔ کھانے کے معاملے میں چڑچڑی ہوں۔ رہنمائی فرمائیے۔

(م ع، حیدر آباد)

جواب : بیٹی! میری رائے ہے کہ تم خمیرۂ ہمدرد ٦ گرام روزانہ صبح کھانا شروع کر دو۔ مزے دار تو ہے، مگر شان دار بھی ہے۔ اس کے ساتھ دونوں وقت (ناشتے اور رات کے کھانے کے بعد) "سنکارا" دو دو چمچے چاٹنا شروع کر دو۔ اس سے صحت

اچھی ہو جائے گی۔

سوال : عمر ۱۵ سال ہے۔ میرے بال بہت روکھے اور اکڑے ہوئے ہیں۔ جب کنگھی کرتی ہوں تو بہت بال ٹوٹتے ہیں۔ برائے مہربانی کوئی نسخہ بتائیے۔

(ثمرین غزل، حیدر آباد)

جواب : اگر سر میں خشکی ہے تو اسے "بفین" سے دور کرنا چاہیے۔ یہ ہمدرد کی نئی دوا ہے۔ اس سے چند دن میں سر کی خشکی دور ہو جاتی ہے۔ بالوں کو صاف رکھنا بھی ایک اچھی تدبیر ہے۔ روغن ارنڈی (کیسٹر آئل) سر میں لگانے کے لیے اچھا تیل ہے۔ اس کا استعمال شروع کر دیں۔ کہتے ہیں کہ ہفتے میں ایک بار نیم کے پتوں کے جوشاندے سے بال دھونا اچھا ہے۔ تجربہ کر لینا چاہیے۔ کوئی مضر چیز نہیں ہے۔

سوال : عمر ۱۱ سال ہے۔ میرے سر کے بال بہت پتلے ہیں۔ اگر کنگھی کروں تو ٹوٹ جاتے ہیں اور بناتے وقت بھی گرتے ہیں۔ ازراہ کرم علاج تجویز فرمائیں۔

(کرن اقبال، کراچی)

جواب : اگر صحت میں کوئی کمی ہے تو پہلے صحت کی ضرورت ہے۔ صحت کے بغیر بالوں کا علاج نہیں ہو سکتا۔ اکثر و بیشتر حالات میں آملے سے سر دھونے سے بال صاف ستھرے ہو جاتے ہیں۔ غذا کے بعد فولاد آمیز کثیر الحیاتین (ملٹی وٹامنز) گولیاں ایک دو مہینے کھا لینی چاہئیں۔

سوال : میری پلکوں کے بال جھڑ کر آنکھوں میں گر جاتے ہیں۔ کیا کروں؟

(ہارون بشیر منذر، لاہور)

جواب : ایسا لگتا ہے کہ آپ کی پلکوں میں خارش ہو گئی ہے۔ یہ خارش سر کی خشکی (بفا) سے بھی ہو سکتی ہے۔ سب سے پہلے سر کی طرف دھیان دینا چاہیے۔ اگر سر میں خشکی ہے تو وہ پلکوں میں آ کر جم سکتی ہے اور پلکوں میں خارش پیدا کر

سکتی ہے۔

رات کو سوتے وقت پلکوں میں ارنڈی کا تیل (کیسٹر آئل) ہلکا سا لگا لینے سے فائدہ ہو سکتا ہے۔

سوال : ہمارے ایک بزرگ کی داڑھی کے بال بہت گرتے ہیں۔ جتنی مرتبہ داڑھی پر ہاتھ پھیرتے ہیں، دو تین بال گر جاتے ہیں۔ حال آنکہ سر کے اتنے بال نہیں گرتے۔ عمر تقریباً ۲۲ سال ہے۔ (سیف الرحمان فریدی، گوجرانوالہ)

جواب : یہ ۲۲ سال کے نوجوان کب سے بزرگ ہو گئے! داڑھی بزرگی کی علامت تو نہیں ہے۔ خیر، ان بزرگ کی جلد میں ضرور کوئی مرض ہے۔ ممکن ہے کہ فنگس کی کیفیت ہو۔ بال توڑ مرض بھی ہو سکتا ہے۔ اسے گنج بھی کہہ سکتے ہیں۔ ان کو نیم کے جوشاندے سے داڑھی کو غسل دینا چاہیے اور "حکنول" مرہم پابندی سے رات کو ہفتے دو ہفتے لگانا چاہیے۔

بال چھوٹے۔ بال نہ نکلنا

سوال : عمر ۱۵ سال ہے۔ میری بال بہت چھوٹے ہیں، بڑھتے نہیں ہیں۔ سر میں خشکی بالکل نہیں ہے، لیکن بالوں کی دو شاخیں نکلی ہوئیں ہیں۔

(سعدیہ قریشی، راولپنڈی)

جواب : بال بڑھانا اکثر حالات میں انسان کے بس میں نہیں ہوا کرتا۔ یہ قدرتی امر ہے۔ جدید تحقیقات سے یہ مسئلہ موروثی ہے۔ اس کا کوئی حل نہیں۔ بعض تیل ممکن ہے کہ بالوں کی گلٹیوں کو تحریک دے دیں، جیسے روغن بیضۂ مرغ۔ اسے لگا کر دیکھ لیں۔ شاید بات بن جائے۔

سوال : عمر ۱۳ سال ہے۔ میرے سر کے بال بہت چھوٹے ہیں۔ تیل لگانے کے

باوجود بڑھ نہیں رہے ہیں۔ (کنول تبسم' کراچی)

جواب : روغن قسط شیریں ۶۰ گرام' روغن لبوب سبعہ ۶۰ گرام۔ یہ دونوں تیل ملا کر سر میں لگا لیا کریں۔

سوال : بال بہت گھنے ہیں' لیکن چھوٹے اور خشک ہیں۔ سرسوں کا تیل لگاتی ہوں۔ کوئی علاج بتائیے کہ خشکی دور ہو اور بال لمبے ہو جائیں۔ (ثمینہ سعید' پشاور)

جواب : سب سے پہلی بات تو یہ ہے کہ ان گھنے بالوں کی صفائی کا پورا پورا خیال رکھیے۔ بعض اوقات گھنے بال اگر صاف نہ رکھے جائیں تو میل سے ان کی جڑیں متاثر ہو جاتی ہیں۔ اب سے سرسوں کے تیل کے بجائے ناریل کا تیل لگائیں۔ ناریل کا تیل سر میں لگانے سے خشکی دور ہو جائے گی۔

سوال : میری پلکیں بہت چھوٹی ہیں۔ انھیں لمبا اور گھنا کرنے کا طریقہ بتائیے۔

(ثروت یعقوب' لاہور)

جواب : رات کو سوتے وقت روغن ارنڈی (کیسٹر آئل) یا روغن زیتون پلکوں پر لگانا ان کو بڑھانے میں مدد دیتا ہے۔ آپ اس کو آزما کر دیکھ لیں۔

سوال : میری عمر ۲۰ سال ہے۔ اپنے بالوں کو چمک دار' گھنا اور لمبا کرنا چاہتی ہیں۔ دوسری لڑکیوں کی نسبت دبلی اور کم زور ہوں۔ متوازن غذا کھاتی ہوں' لیکن مناسب طور پر جسم کا نشوونما نہیں ہوتا۔ (آنسہ غزالہ صدیقی' کراچی)

جواب : صحت جسمانی اگر نہ ہو تو بالوں کا چمک دار' گھنا اور لمبا ہونا کسی بھی طرح ممکن نہیں ہے۔ سب سے پہلے آپ کو اپنی عام صحت پر توجہ کرنی چاہیے۔ اندازہ یہ ہوتا ہے کہ کسی وجہ سے آپ کے جگر میں کم زوری آئی ہے اور آپ کے

خون میں فولاد کی کمی آ رہی ہے۔ ممکن ہے آپ کے ناخن کم زور اور لکیر دار ہو گئے ہوں۔ اگر ایسا ہے تو یہ خون میں فولاد کی کمی کی واضح علامت ہے۔ تو پھر ایسی غذائیں کھایئے جس میں فولاد بہ کثرت ہو مثلاً پالک کا ساگ، کلیجی، سیب وغیرہ۔

سوال : میری عمر ۱۲ سال ہے۔ بال کافی کم ہیں اور لمبے بھی نہیں ہوتے۔ آپ ان کو گھنے اور لمبے کرنے کی کوئی ترکیب بتائیں۔ (مبین عمر، کراچی)

جواب : اگر بال پیدائشی طور پر کم ہیں تو ان کا زیادہ ہونا مشکل ہے۔ اگر آپ گن کر بتا دیتیں کہ کتنے بال ہیں تو شاید میں زیادہ غور کرتا۔ بالوں کو صاف ستھرا رکھنا بھی ایک اچھی تدبیر ہے۔ روغن رتن جوت ۶۰ گرام، روغن لبوب سبعہ ۶۰ گرام۔ دونوں کو ملا لیں اور یہ تیل لگانا شروع کر دیں۔

سوال : عمر ۱۱ سال ہے۔ میرے بال نہیں بڑھتے۔ سر میں بہت خشکی ہے۔ بالوں کی دو شاخیں ہو گئی ہیں۔ ازراہ کرم کوئی آسان علاج تجویز فرما دیں۔

(صباح، میرپور خاص)

جواب : سب سے پہلی بات یہ ہے کہ سر کی خشکی دور ہونی چاہیے۔ ہمدرد سے "حکنول" ایک ٹیوب خرید لیں۔ رات کو ذرا سی یہ حکنول سر میں لگا کر خوب ملیں، سو جائیں اور صبح سر دھو لیں۔ آپ کو ایک اچھے ٹانک کی ضرورت بھی ہے۔ اس کے لیے "سنکارا" کو ترجیح دینی چاہیے۔

سوال : عمر ۱۱ سال ہے۔ قد لمبا، بال بہت چھوٹے ہیں۔ ازراہ کرم کوئی ایسی دوا یا تیل بتائیں جس سے بال لمبے اور گھنے ہو جائیں۔ (ساجدہ، بہاول نگر)

جواب : بٹی! اب تو زمانہ ایسا آ لگا ہے کہ پیاری بیٹیاں اپنے بڑے بڑے بال کٹوا رہی ہیں۔ مجھے تو بڑا دکھ ہوتا ہے۔ اب اللہ میاں نے تم کو بال بھی چھوٹے دے دیے ہیں۔ دعا کرنی چاہیے۔ ۶۰ گرام کھوپرے کا تیل اچھا خالص لے لیں، اس میں

۱۲ گرام روغن بیضۂ مرغ ملا لیں۔ سر میں یہ تیل لگائیں۔ شاید بالوں کی گلٹیوں کو تحریک ہو جائے اور وہ اپنا کام تیز کر دیں۔

سوال : میری بھتیجی کی عمر ابھی ایک سال ہے۔ اس کے سر کے بال نہیں بڑھ رہے ہیں۔ (عامر علی' حیدر آباد)

جواب : روغن بیضۂ مرغ خالص کسی دواخانے سے خرید لیں۔ بھتیجی کے سر میں دوسرے تیسرے دن یہ تیل ڈال دیں۔ اس سے زیادہ ضروری یہ ہے کہ اس کی صحت پر توجہ کریں۔ اگر بچی کم زور ہے تو کوئی ٹانک اسے دیں۔ ماں کا دودھ بجائے خود ایک بہترین ٹانک ہے' مگر اس ماں کو جو دودھ پلا رہی ہے ذرا اچھی غذائیں دیں تاکہ اچھا دودھ بنے۔

سوال : عمر ۱۷ سال ہے۔ میرے بال گھنے تو ہیں' لیکن لمبے بالکل نہیں اور نہ ان میں چمک ہے۔ نرم بھی نہیں ہیں۔ میں نے ایک جگہ پڑھا تھا کہ زیتون کا تیل لگانے سے بال لمبے ہو جاتے ہیں۔ (شرمین زیب' اٹک)

جواب : ہاں زیتون کا تیل اچھی چیز ہے۔ بالوں میں لگایا جاسکتا ہے۔ یہ بال چمکا بھی دے گا۔ بال بڑھنے کا تعلق غذا سے بھی ہے' مگر زیادہ تر یہ جینیاتی (جنے ٹکس) مسئلہ ہے۔ بعض بچیوں کے بال گھٹنے تک آتے ہیں اور بعض کے کم رہ جاتے ہیں۔ میری رائے ہے کہ اس کو مسئلہ بنانا نہیں چاہیے۔ قدرت نے جو عطا فرما دیا ہے' اس پر شکر ادا کرنا چاہیے۔

سوال : عمر ۱۵ سال ہے۔ تقریباً دو سال سے میرے بال بالکل نہیں بڑھ رہے ہیں۔ بال تو گھنے ہیں' مگر براؤن ہیں۔ برائے مہربانی کوئی ایسا علاج بتائیں جس سے میرے بال کالے اور لمبے ہو جائیں۔ (نبیلہ بشیر)

جواب : محترمہ! براؤن بال ہونا کون سی برائی ہے! بعض لوگ تو ہائڈروجن وغیرہ

لگا کر کالے بالوں کو براؤن کرتے رہتے ہیں۔ اب یہ قدرتی بات ہے۔ قدرت سے لڑنا جھگڑنا اچھا نہیں ہے۔ تخم میتھی ۶ گرام پانی میں باریک پیس کر رات کو سر میں لگانے اور صبح دھو دینے سے ممکن ہے بال لمبے ہو جائیں۔

سوال : عمر ۱۶ سال ہے۔ میرے بال گھنگھریالے ہیں اور بہت چھوٹے ہیں اور ایک بال میں سے دو منہ نکلے ہوئے ہیں۔ ہر طریقہ اپنایا پھر بھی بال سیدھے نہیں ہوتے۔ (ثمرین ستارہ)

جواب : ابھی چند ہی دنوں کی بات ہے کہ ایک نونہال بٹی نے کہا "انکل! ایسی ترکیب بتائیں کہ میرے بال گھنگھریالے ہو جائیں۔ مجھے وہ بال اچھے لگتے ہیں۔" اب ثمرین ستارہ فرماتی ہیں کہ گھنگھریالے بال سیدھے ہو جائیں۔ کوئی ترکیب ہوتی تو میں دونوں کے بال بدل دیتا، مگر ابھی سرجری نے یہاں تک ترقی نہیں کی ہے۔ یہ تو بالوں کی جڑ کا معاملہ ہے۔ پیدائشی بات ہے۔ یہ بال تو اب گھنگھریالے ہی نکلیں گے۔ کوئی صورت نہیں ہے کہ یہ سیدھے نکلیں۔

سوال : میں آٹھویں کلاس کا طالب علم ہوں۔ میری عمر ۱۵ سال ہے۔ میرے سر کے بال نہایت سخت اور خشک ہیں جن کی وجہ سے میں بہت پریشان ہوں۔ مہربانی فرما کر کسی اچھے تیل کا نام یا نسخہ عنایت فرمائیں۔ (عالم احمد صدیقی، کراچی)

جواب : بالوں کو روزانہ دھونا اور ان کو مٹی خاک سے بچانا بجائے خود ایک اچھی تدبیر ہے۔ اس پر توجہ کریں۔ سفید تلوں کا تیل سب سے اچھا ہے۔ سارے تیل چھوڑ کر اس کو اختیار کریں اور ہاں یہ بھی تو ہو سکتا ہے کہ آپ کے بال قدرتی طور پر سخت ہوں۔ اگر ایسا ہے تو پھر تو آپ کو انھیں برداشت کرنا ہوگا۔ میں نظام قدرت میں کیسے دخل دے سکتا ہوں؟

سوال : میری عمر ۱۹ سال ہے اور ایف ایس سی کا طالب علم ہوں۔ میرے چہرے پر

بال بالکل نہیں ہیں جس کی وجہ سے میری عمر بہت چھوٹی معلوم ہوتی ہے اور لوگ یہ جھوٹ سمجھتے ہیں کہ میں ایف ایس سی کا طالب علم ہوں۔ کوئی علاج تجویز فرمائیں جس سے میرے چہرے پر بال آجائیں۔ میں نے شیو بھی کئی بار کی ہے' لیکن کوئی نتیجہ نہیں نکلا۔ (ان ع' راولپنڈی)

جواب : مناسب یہ ہوگا کہ آپ کسی اچھے معالج سے مشورہ کریں۔ ہو سکتا ہے کہ کسی وجہ سے آپ کے فوطے (خصیتین) کم زور ہوگئے ہوں اور ان کے طبعی فعل میں کوئی فساد یا نقص ہو۔ فوطوں کی خاص رطوبت سے بالوں کے نکلنے کا گہرا تعلق ہے۔

سوال : عمر ۱۸ سال ہے' مگر میری داڑھی ابھی تک نہیں نکلی جب کہ مونچھیں بالکل واضح ہیں۔ تھوڑی پر تھوڑے بال ہیں۔ (طارق جاوید' ملتان)

جواب : یقینی طور پر آپ کے مردانہ غدود (خصیتین) کا فعل کسی وجہ سے متاثر ہوا ہے۔ ممکن ہے کہ بچپن میں گلے کے غدود پھول گئے ہوں (گلسوئے) اور ان کا علاج صحیح نہ ہوا ہو۔ اس سے مردانہ غدود کم زور ہو جاتے ہیں۔ نئی زبان میں کہا جاتا ہے کہ ہارمون کم زور پڑ گئے ہیں۔ میری رائے یہ ہے کہ بکرے کا ایک خصیہ آپ روزانہ کھانا شروع کر دیں جس طرح گردے کھایا کرتے ہیں یا کلیجی۔ اس سے توقع ہے کہ خصیوں کا فعل بیدار ہو جائے گا۔ جب تک یہ بیدار نہیں ہو گا داڑھی کے بال نہیں نکلیں گے۔ ملتان میں اگر آپ کسی اچھے معالج سے مشورہ کر لیں تو اچھا ہے' مگر مصنوعی ہارمون اکثر و بیشتر کار آمد نہیں ہوا کرتے۔

بال سفید ہونا

سوال : ۸ ویں کی طالبہ ہوں' مگر بال ابھی سے سفید ہو رہے ہیں۔ علاج بتا کر ممنون فرمائیں۔ (نوشین طلعت' کراچی)

جواب : عزیز بچی! یہ غالباً کوئی خاندانی اور موروثی کیفیت ہے، ممکن ہے کہ آپ کے والدین کے بال بھی بچپن میں اسی طرح سفید ہوئے ہوں۔ اگر ایسا ہے تو پھر اس طرف زیادہ غور نہ کریں۔

کہیں ایسا تو نہیں ہے کہ تم ننگے سر پھرتی ہو اور بال دھوپ میں سفید ہوگئے ہوں! اچھا ایسا کرو، بازار سے اچھا صاف ستھرا آملے کا مربا لے لو۔ ایک دانا مربا آملہ روزانہ کھانا شروع کر دو۔ دو تین مہینے کھا کر دیکھ لو۔ شاید اس سے بال سفید ہونے رک جائیں۔

سوال : میں عمر میں بہت چھوٹا ہوں، مگر میرے سر کے بال ابھی سے سفید ہوتے جارہے ہیں۔ یہ کس طرح ٹھیک ہوں گے؟ (مظفر علی قریشی، روہڑی)

جواب : اکثر حالات میں یہ کیفیت موروثی ہوتی ہے اور اس کا کوئی حل نہیں ہے۔ آپ کو یہ صورت حال برداشت کرنی ہوگی۔ سائنس اب تک اس راز کو نہیں پا سکی ہے کہ بال سفید کیوں ہونا شروع ہو جاتے ہیں۔

سوال : عمر ۱۵ سال ہے۔ سر کے کافی بال سفید ہوگئے ہیں۔ میں بہت پریشان ہوں۔ نزلہ رہتا ہے۔ بال جھڑ بھی رہے ہیں اور بڑھ بھی نہیں رہے ہیں۔ ازراہ کرم مجھے کوئی ایسی دوا یا تیل بتائیے جس سے میرے بال کالے ہوجائیں اور بال جھڑنا بند ہوجائیں۔ (شازیہ ظاہر، حیدر آباد)

جواب : جو بال سفید ہوگئے ہیں ان کا کالا ہونا تو مشکل ہے۔ اس بزرگی سے سمجھوتا کرلینا چاہیے۔ ہاں نزلہ زکام بار بار ہونا اچھا نہیں ہے۔ اگر ایک مہینے تک وی سی کی پانچ سو ملی گرام کی ایک ٹکیا روز کھائیں تو زکام نزلہ نہیں ہوگا۔ بالوں کی صفائی پر توجہ کرنی چاہیے اور بس ناریل کا تیل ہی سر میں ڈالنا چاہیے۔

سوال : عمر ۳۵ سال ہے۔ بال سفید ہونا شرع ہوگئے ہیں جب کہ میرے بڑے

بھائی کی عمر ۴۰ سال ہے' ان کے بال سیاہ اور گھنے ہیں۔ مجھے نزلے کی شکایت بھی نہیں ہے۔ اس کے علاوہ اگر میں سر میں خضاب لگاتا ہوں تو بالوں کی جڑوں میں درد اور آنکھوں میں خارش ہونے لگتی ہے۔ رہ نمائی فرمایئے۔

(اشرف محمود' حیدر آباد)

جواب : جناب محمود صاحب! اب میں آپ کو کیسے بتاؤں کہ جو بال سفید ہوگئے' ان کو کالا کرنا ممکن نہیں ہے۔ اس کے لیے ہر دعوا غلط ہے۔ کہتے ہیں کہ آملے کا مربا فائدے مند ہے۔ ہرج کیا ہے۔ ایک دانہ روزانہ تین چار مہینے کھالیں۔ ممکن ہے کہ آئندہ بال سفید ہونے کا سلسلہ رک جائے۔

بہت سے خضاب ایسے ہوتے ہیں کہ جسم ان کو قبول نہیں کرتا۔ اگر آپ سفید بال چھپانا چاہتے ہیں تو شاید اچھی مہندی سے کوئی تکلیف نہ ہو۔

سوال : عمر ۱۵ سال ہے۔ میرے سر کے بال سفید ہو رہے ہیں۔ میں نے آملے کا مربا ایک ماہ تک کھایا' کچھ نہ ہوا۔ ازراہ کرم علاج تجویز فرمایئے۔

(میر ذوالفقار' حیدر آباد)

جواب : مجھے تو ایسا لگتا ہے کہ یہ پیدائشی (جینیٹک) صورت ہے۔ ضرور آپ کے والد محترم کے بال بچپن میں سفید ہوگئے ہوں گے۔ جو بال سفید ہوگئے ان کا کالا ہونا مشکل ہے۔ اکثر و بیشتر صورتوں میں آملے کے مربے سے بال سفید ہونا رک جاتے ہیں' مگر ضروری نہیں کہ اس کا فائدہ ہو ہی جائے۔ شاید "آب زر" مفید ہوجائے۔ آپ "ماء الذہب فولاد سیال" کی ایک شیشی خرید لیں۔ اس کے ۲ قطرے رات کو سوتے وقت ذرا سے پانی میں ملا کر پینا شروع کر دیں۔ ایک پوری شیشی ختم کرنے کے بعد دیکھنا چاہیے کہ کیا رہا۔

سوال : عمر ۱۷ سال ہے۔ میرے سر کے بال بہت تیزی سے سفید ہو رہے ہیں۔ اس کے علاوہ میرے چہرے پر دانے بھی ہیں۔ (سید محمد حسن رضا' کراچی)

جواب : سچی بات تو یہ ہے کہ اس کا کوئی علاج نہیں ہے۔ کہتے ہیں کہ آملے کا مربا فائدہ دیتا ہے۔ آپ مربے کا چھوٹا دانہ ایک روزانہ تین چار مہینے کھا کر دیکھ لیں۔ شاید سفیدی رک جائے۔ چہرے کے دانوں کے لیے رات کو "صافی" پینا شروع کر دیں۔

سر میں خشکی

سوال : میرے سر میں خشکی ہے۔ کوئی بفا کہتا ہے اور کوئی سکری۔ یہ کیا مرض ہے؟ براہ کرم علاج بھی بتائیے تاکہ اس سے نجات حاصل ہو۔

(محمد مزمل اللہ نظامی، بورے والا)

جواب : صفائی کو نصف ایمان کہا گیا ہے۔ یہ اسلام کا قول فیصل ہے۔ بس اس کا جو لوگ خیال نہیں کرتے وہ تکلیف میں رہتے ہیں۔ اگر آپ اپنے سر کی صفائی کرتے تو وہاں کی جلد میں یہ خرابی نہ آتی۔ خیر، آپ ہمدرد کے کسی دواخانے سے دوائے خارش سفید ۱۲ گرام خرید لیں اور کسی دواخانے سے روغن کمیلہ ۵ تولے۔ ان دونوں کو خوب ملا کر شیشی میں رکھیں۔ رات کو یہ تیل (شیشی ہلا کر) سر میں لگائیں۔ صبح غسل کر لیں۔ چند دنوں میں یہ تکلیف جاتی رہے گی۔ تکلیف دور ہونے کے بعد بھی سر کی صفائی کا خاص خیال رکھیں۔ بہت بڑے بال رکھنے کی وجہ سے بھی یہ کام مشکل ہو جاتا ہے۔ کنگھی اور تولیا بھی صرف اپنا ہی استعمال کریں۔ سر کو آملے اور شکاکائی سے دھوتے رہیں۔

سوال : عمر ۱۷ سال ہے۔ میرے سر میں بہت خشکی ہے جس کی وجہ سے سر کے بال گر رہے ہیں۔ ان کی چمک بھی ختم ہو گئی ہے۔ کیا کروں؟ (نصیر احمد، کراچی)

جواب : آپ کو اپنے سر کی صفائی پر توجہ کرنی چاہیے۔ اگر گندک کا صابن مل جائے تو اس سے سر دھونا چاہیے۔ ہمدرد سے دوائے خارش سفید ۳ گرام اور

روغن کمیلہ ۳۶ گرام خرید لیں۔ دونوں ملا کر رکھ لیں۔ رات کو یہ تیل سر میں لگائیں، صبح دھوئیں۔ چند دنوں میں خشکی دور ہو جائے گی۔

سوال : عمر ۱۵ سال ہے۔ میرے سر میں بہت خشکی ہے اور بال بہت پتلے ہو گئے ہیں۔ سر میں بہت خارش بھی ہوتی ہے۔ دھونے (شیمپو کرنے) اور کنگھی کرنے پر بال اترتے اور ٹوٹتے ہیں۔ ازراہ کرم کوئی علاج تجویز فرمائیں۔ (میمونہ فرید، لاہور)

جواب : اکثر نونہال صفائی کی طرف سے غفلت برتتے ہیں، مثلاً دانتوں کی صفائی نہیں کرتے تو مسوڑے کم زور ہو جاتے ہیں۔ دانت ہل جاتے ہیں۔ ناک صاف نہیں کرتے۔ زکام ان کو زیادہ ہوتا ہے۔ ناخن نہیں تراشتے۔ ان میں میل جم جاتا ہے جو کھانے کے ساتھ منہ میں جاتا ہے اور امراض پیدا کرتا ہے۔ یہی حال سر کا ہے۔ اگر روزانہ نہیں تو دوسرے تیسرے دن تو سر صاف کرنا چاہیے۔ صفائی نہ ہو تو میل جم جاتا ہے۔ پھر سر میں خارش شروع ہو جاتی ہے۔ پھر خشکی ہو کر کھال اترنے لگتی ہے۔ بال کم زور ہو جاتے ہیں۔

عظیم نونہالو! صفائی کا بہت زیادہ خیال رکھا کرو۔ صفائی کو نصف ایمان کہا گیا ہے۔ ہاں تو میمونہ بیٹی! اب آپ ایسا کریں کہ ہمدرد لاہور سے ایک شیشی "بفین" کی خرید لیں۔ رات کو اسے سر میں لگائیں۔ صبح سر دھولیں۔ غالباً ایک ہفتے میں سر کی خشکی اور خارش کو آرام آ جائے گا۔ پھر سر میں ڈالنے کے لیے میں ان دنوں روغن آملہ بنانے کے جتن کر رہا ہوں۔ دو سال سے تحقیق کر رہا ہوں۔ انشاء اللہ جلد یہ بھی مل جائے گا۔

سوال : میری عمر ۱۳ سال ہے۔ میرے سر میں بہت خشکی ہے۔ بالوں کے دو منہ ہو گئے ہیں۔ میں بہت پریشان ہوں۔ (شمع نورین، کراچی)

جواب : آپ، غذا میں مرچیں کم سے کم کر دیں۔ سوئے کا ساگ زیادہ کھائیے۔ سر کی صفائی کا خیال رکھیے۔ ہمدرد سے دوائے خارش سفید ۳ گرام اور روغن کمیلا

۶۰ گرام لے لیں، دونوں کو ملا لیں اور کئی دن تک رات کو سوتے وقت یہ تیل سر میں لگائیں۔ صبح غسل کر لیں۔ خشکی دور ہو جائے گی۔

تازہ تحقیقات کی روشنی میں سر کی یہ خشکی اور بالوں کی یہ خرابی حیاتین الف کی کمی کی وجہ سے تسلیم کی جاتی ہے۔ حیاتین الف زرد اور سبز ترکاریوں میں بہ کثرت ملتی ہے۔ گاجریں اس کا خاص مخزن ہیں۔ انڈے میں بھی یہ حیاتین ہوتی ہے۔ آڑو اور خوبانی میں بھی اسے پایا گیا ہے۔

سوال : میرے بال بہت خشک ہیں اور بالوں کے دو منھ ہوگئے ہیں۔ کوئی دوا یا نسخہ بتائیے کہ نارمل ہو جائیں۔ (جوہر سلطانہ، کراچی)

جواب : اس کے لیے آملہ اچھا رہتا ہے۔ ذرا سے آملے صبح بھگو دیں۔ رات کو ان کو باریک پیس کر سر میں لگا لیں۔ صبح دھو ڈالیں۔ اس کے علاوہ دہی کی بالائی بھی سر میں لگانے سے فائدہ ہوتا ہے۔

سوال : عمر ۱۲ سال ہے۔ میرے سر میں خشکی اور جوئیں بہت ہیں۔ **ازراہ کرم کوئی** علاج تجویز فرمائیں۔ (سحر بٹ، لاہور)

جواب : میری عظیم نونہال! یہ صفائی ستھرائی سے غفلت کا نتیجہ ہے۔ **اگر روزانہ** سر کو صابن سے دھوتے رہتے تو نہ خشکی ہوتی اور نہ اس خشکی میں جوئیں پناہ لیتیں۔ اب ذرا اپنے بال ہلکے کرا لیں۔ ہمدرد دوا خانے سے "بفین" تیل لے لیں۔ روزانہ رات کو بفین سر میں لگائیں۔ دوسرے دن صبح صابن سے دھو لیں۔ ہفتے دو ہفتے ایسا کریں۔ ہاں نیم کے تازہ پتے لیں اور پانی میں جوش دے کر چھان کر اس نیم کے پانی سے سر دھوئیں تو اور اچھا ہے۔

جوئیں

سوال : میری چھوٹی بہن کے سر میں بہت لیکھیں اور جوئیں ہیں۔ ازراہ کرم کوئی ایسا مشورہ دیں کہ یہ ختم ہو جائیں۔ (فائزہ' کراچی)

جواب : سر میں جب جوئیں پیدا ہوجاتی ہیں تو بڑی مشکل سے جاتی ہیں۔ ہمدرد سے دوائے خارش سفید ۱۲ گرام اور روغن کمیلا ۶۰ گرام لے لیں۔ دونوں کو ملا کر رکھ لیں۔ رات کو روزانہ یہ تیل سر میں ڈالیں۔ صبح نہا لیں۔

سوال : عمر ۱۲ سال ہے۔ میرے سر میں جوئیں اوز لیکھیں ہیں اور بال بھی نہیں بڑھ رہے ہیں۔ کوئی علاج تجویز فرمایئے۔ (ت ف ن' حیدر آباد)

جواب : ہمدرد کی "جربین" لے لیں اور رات کو سوتے وقت یہ پیسٹ سر میں لگایئے' اسی طرح جس طرح ذرا سا تیل سر میں ڈالتے ہیں۔ ذرا سی جربین بالوں میں مل لیا کریں۔ چند دنوں میں جوئیں مر جائیں گی۔

سوال : میری چھوٹی بہن جس کی عمر ۱۲ سال ہے' اس کے سر میں بہت جوئیں ہیں۔ بال تک کٹوا دیے' مگر پھر جوئیں ہو گئیں ہیں۔ کوئی ایسا علاج بتائیں جس سے جوئیں اور لیکھیں ختم ہو جائیں۔ (فرح ناز کھتری' کراچی)

جواب : کراچی میں ہمدرد کے کسی دواخانے سے حسب ذیل دوائیں لے لیں:

دوائے خارش سفید ۱۲ گرام' روغن کمیلا ۶۰ گرام' روغن نیم ۶۰ گرام

ان تینوں کو ملا لیں اور روزانہ رات کو سر میں لگا لیں۔ صبح صابن سے صاف کر لیں۔ کم از کم ۱۵ روز یہ عمل کریں۔

سوال : عمر ۱۲ سال ہے۔ میرے سر میں جوئیں اور لیکھیں ہیں۔ دواؤں کے استعمال سے جوئیں تو صاف ہو جاتی ہیں' لیکن لیکھیں رہتی ہیں۔ ازراہ کرم کوئی ایسا علاج

بتائیں جس سے میرے بال جوؤں اور لیکھوں سے بالکل صاف ہو جائیں اور لمبے بھی ہو جائیں۔ (ن جمال' کراچی)

جواب : جو حال میری بیٹی ن جمال کا ہوا ہے وہ بہت سے نونہالوں کا ہے۔ بھئی تم لوگ روزانہ یا دوسرے تیسرے دن صابن سے سر نہ دھوؤ گے تو وہاں جوئیں پڑیں گی۔ نونہالوں کو سر کی صفائی پر توجہ کرنی چاہیے۔ اب یہ جوئیں تو ننھی بلائیں ہیں۔ بڑی مشکل سے پیچھا چھوڑتی ہیں اور موقع پاکر دوسرے نونہالوں کے سروں تک سفر کر لیتی ہیں۔

خیر' ن جمال کو چاہیے کہ گندک کا صابن خرید لیں۔ سر اس سے صاف کرنا شروع کریں۔ ہمدرد سے "بفین" لے لیں۔ رات کو روزانہ سر میں تیل کی طرح لگائیں۔ صبح صاف کر دیں۔ اس سے فائدہ ہو گا۔

غیر موزوں جگہوں پر بال

سوال : میری اور میری سہیلی کی عمریں تقریباً ۱۶ سال ہیں۔ ہم دونوں کے چہروں پر بال بہت زیادہ ہیں۔ ازراہ کرم کوئی علاج بتائیے۔ (نیلم اور شاہین' مردان)

جواب : بیٹیو! یہ بات تو واقعی پریشانی کی ہے' مگر سچی بات یہ ہے کہ اس کا کوئی علاج نہیں ہے۔ ہر بال کے نیچے ایک گلٹی ہوتی ہے۔ اس میں سے بال پیدا ہوتے ہیں۔ عورتوں میں یہ گلٹیاں نہیں ہوا کرتیں۔ اسی لیے عورتوں کے چہرے پر داڑھی نہیں ہوا کرتی' مگر بعض جینی (جینیٹک) حوادث ایسے ہوتے ہیں کہ یہ گلٹیاں پیدا ہو جاتی ہیں۔ گلٹیاں ہیں تو بال ان میں سے ضرور اگیں گے۔ میرا مشورہ یہ ہو گا کہ آپ اس حادثے کو قبول اور برداشت کر لیں۔ بالوں کو اکھاڑنے کی کوشش سے ان میں اضافے کا خطرہ رہتا ہے۔ انسان کے اخلاق کا حسن اور علم و ہنر میں مہارت سب سے بڑی کشش ہے۔ علم و اخلاق کی بڑائی ہر کم زوری کو دبا دیتی ہے۔

سوال : عمر ۱۴ سال ہے۔ میرے چہرے پر بال بہت زیادہ ہیں جو برے معلوم ہوتے ہیں۔ ازراہ کرم کوئی علاج بتائیں۔ (ز ن، فیصل آباد)

جواب : بال خاص قسم کی جڑوں، گلٹیوں میں سے پیدا ہوتے ہیں۔ جب ایک بار یہ گلٹیاں پیدا ہو جاتی ہیں تو ہمیشہ قائم رہتی ہیں اور بال ان سے ضرور نکلتے ہیں۔ ان سے نجات کا کوئی طریقہ نہیں ہے سوائے اس کے کہ پلاسٹک سرجری سے جلد کو ہی بدل دیا جائے، مگر ایسا کرنا آسان کام نہیں ہے۔

ہوتا یہ ہے کہ نونہال بڑے ہوتے ہیں تو شوق سے ریزر سے الٹا سیدھا شیو کرنا شروع کر دیتے ہیں۔ اسے جو خراش ہوتی ہے وہ جلد کو تحریک دیتی ہے اور گلٹیوں کے وجود کا سبب بن جاتی ہے اور بال زیادہ اور سخت پیدا ہوجاتے ہیں۔ اب تو آپ یہ حرکت کر بیٹھے ہیں۔ میں تو اس کا کوئی حل بتا نہیں سکتا۔ آپ کی تکلیف سے دوسرے نونہالوں کو سبق لینا چاہیے۔

سوال : عمر ۱۵ سال ہے۔ مردوں کی طرح میری ٹھوڑی پر بال ہیں۔ مہربانی کر کے کوئی آسان علاج بتا دیں۔ (مریم شفیع محمد مگسی، شکار پور)

جواب : بہ ظاہر یہ کسی دوا کا رد عمل معلوم ہوتا ہے۔ بعض دواؤں سے ہارمون کا نظام غیر متوازن ہو جاتا ہے۔ اگر ایسا نہیں ہے تو بھی کسی وجہ سے ٹھوڑی کے بالوں والے غدود متحرک ہوگئے ہیں۔ میری رائے ہے کہ ان بالوں کو چھیڑنا نہیں چاہیے کہ ایسا کرنے سے ان میں مزید تحریک پیدا ہو جاتی ہے اور اس خرابی کو اب برداشت کرنا چاہیے۔

سوال : میرے چہرے پر رُواں بہت ہے۔ اس سے نجات کی ترکیب بتائیے۔
(سیما سحر، روہڑی)

جواب : آٹے کا سخت پیڑا بنا کر اسے رول کی طرح چہرے پر ملنے سے رُواں اس پر لگ کر اتر جاتا ہے، لیکن اگر رُواں زیادہ مستحکم ہے تو اسے چھیڑنا نہیں چاہیے۔

چھیڑنے سے یا کاٹنے سے یہ رُواں بال بن سکتا ہے اور پریشان کن ہو سکتا ہے۔

سوال : عمر ۱۶ سال ہے۔ میرے ہاتھوں پیروں اور سینے پر میرے ساتھیوں سے زیادہ بال ہیں۔ کوئی ایسا نسخہ بتائیے جس سے یا تو یہ بال ختم ہو جائیں یا کم ہو جائیں۔
(م س، کراچی)

جواب : م س صاحب! میں واقعی آپ کی کوئی مدد نہیں کر سکتا۔ اب تو بال پیدا ہو چکے ہیں، ان کو تو برداشت کرنا ہی ہوگا۔ اگر بالوں کو اتارنے کا کوئی علاج ہو گیا تو پھر آپ کے سر کے بال بھی ساتھ ہی جائیں گے۔ بھنویں اور پلکیں بھی جائیں گی۔ مجھے یقین ہے کہ آپ ایسے سادھو بننا پسند نہیں کریں گے۔ تو پھر ان بالوں سے دوستی کر لیں۔

سوال : عمر ۱۷ سال ہے۔ میرے جسم پر بے تحاشا بال ہیں۔ منہ، ٹانگوں اور بازوؤں (ہاتھوں) پر اس قدر بال ہیں کہ جلد کہیں کہیں دکھائی دیتی ہے۔ ان بالوں کی وجہ سے میں بہت پریشان ہوں۔ میرے دوست میرا مذاق اڑاتے ہیں۔ ازراہ کرم کوئی دوا تجویز کر دیں۔ (ارسلان بٹ، لاہور)

جواب : آپ کے بدن کی جلد میں بالوں کی گلٹیاں حد سے زیادہ ہیں۔ یقیناً یہ جینے ٹک سائنس کا مسئلہ ہے، یعنی پیدائشی مسئلہ ہے۔ ممکن ہے کہ آپ کے والد صاحب کو بھی ایسا ہی ہو۔ اب ظاہر ہے کہ جلد کی یہ گلٹیاں کم نہیں کی جاسکتیں۔ گلٹیاں تو رہیں گی، اس لیے بال بھی رہیں گے۔ ان گلٹیوں کا تعلق ہارمونز کے عدم توازن سے بھی ہے۔ آپ کا یہ توازن بگڑ گیا ہے۔ میری رائے میں اس صورت حال کا کوئی حل فی الحال ممکن نہیں ہے۔

سوال : عمر ۱۴ سال ہے۔ میری پیشانی پر فالتو بال آگئے ہیں۔ کوئی ایسا علاج تجویز فرمائیں کہ جس سے یہ بال ختم ہو جائیں۔ (افضل محمود غزنی، مڑیالہ)

جواب : بھائی غزنی، اب تو یہ بال آگئے ہیں۔ ان کا علاج ممکن نہیں ہو سکتا۔ آپ اس طرف سے توجہ ہٹا لیں۔ اگر یہ کوئی بدصورتی ہے تو پھر اس کا علاج خوب سیرتی کے سوا کچھ نہیں ہے۔

سوال : میری عمر ۱۲ سال ہے۔ چہرے پر مونچھیں اور داڑھی نکل آئی ہے جس کی وجہ سے اسکول میں تمام دوست مذاق اڑاتے ہیں۔ (م ش ب، لاہور)

جواب : یہ کوئی مرض نہیں ہے اور نہ اس سے آپ کو پریشان ہونا چاہیے۔ یہ آپ کے بالغ ہونے کا اظہار ہے اور آج کے غیر متوازن دور میں بلوغت قبل از وقت بہرحال ممکن ہے۔

سوال : میری عمر ۱۳ سال ہے، لیکن میرے چہرے پر ابھی سے اتنی مونچھیں آگئی ہیں جتنی ۲۰ سال کے لڑکے کی ہوتی ہیں۔ بہت پریشان ہوں، کوئی حل بتائیں۔
(نامعلوم، اسلام آباد)

جواب : کیوں بھئی، یہ کون سی پریشانی کی بات ہے۔ یہ تو بڑا اچھا ہے کہ مونچھوں کو تاؤ دینے کا موقع ملے گا۔ آپ کو کرنا یہ چاہیے کہ تعلیم کے میدان میں سرپٹ دوڑیں اور آگے نکل جائیں اور اللہ کا شکر ادا کریں۔

چھوٹے بچوں کی کم زوری

سوال : میرے بھائی کی عمر پونے دو سال ہے۔ وہ اب بہت ہی کم زور ہوتا جا رہا ہے اور رنگ پیلا پڑ گیا ہے۔ کھاتا بہت ہی کم ہے اور نیند بھی بہت کم آتی ہے۔ سر کھجاتا رہتا ہے۔ ایکسرے وغیرہ کرایا تو سب ٹھیک تھا۔ ہم سب لوگ بہت پریشان ہیں۔ اس کو کیا ہو گیا ہے؟ (ی ش ' لاڑکانہ)

جواب : ہوسکتا ہے کہ آپ کے ننھے بھائی کے پیٹ میں کیڑے ہوں۔ ہر صورت میں پہلے اس کا پیٹ صاف کرنا چاہیے۔ پھر ۳ گرام تازہ پودینہ پانی میں جوش دیں اور چھان کر اس میں "نونہال گرائپ واٹر" ایک چھوٹا چمچہ ملائیں۔ یہ ایک خوراک ہوئی۔ دن میں ایسی تین خوراکیں دیں۔ بچے کو روزانہ غسل کرائیں اور غسل کے بعد کوئی پاؤڈر ملا کریں۔ اس بچے کو روٹی سالن کھلانے کی کوشش نہیں کرنی چاہیے۔ دودھ ' کیلا ' انڈا ' پھل زیادہ دیں۔

سوال : میری چھوٹی بہن کی عمر ۴ سال ہے۔ وہ چل پھر نہیں سکتی ' نہ بول سکتی ہے۔ زبان کا تار تھا شاید وہ ڈاکٹروں نے کاٹ دیا ' لیکن اب بھی بول نہیں سکتی۔ ٹانگوں کے بارے میں ڈاکٹروں نے کہا ہے کہ پولیو ہوا ہے۔ دو سال کی عمر میں بیٹھنا شروع کیا تھا۔ زمین پر بیٹھ بیٹھ کر چلتی ہے۔ برائے مہربانی کوئی علاج بتائیں کہ وہ ٹھیک ہو جائے۔ (شگفتہ درانی ' پشاور)

جواب : میرا خیال ہے کہ چھوٹی بہن کے پیدا ہوتے وقت کوئی خرابی ہوئی ہے۔ ممکن ہے کہ صحیح آکسی جن نہ ملی ہو اور یہ بھی ہو سکتا ہے کہ سر پر کوئی ضرب آئی ہو۔ اس سے دماغ کا نشوونما رک جاتا ہے۔ حسب ذیل دوا دینی چاہیے:

صبح : خمیرۂ ابریشم حکیم ارشد والا ڈیڑھ گرام۔ **شام :** ماء الذہب فولاد سیال ۱۲ قطرے پانی میں ملا کر۔ چند مہینے یہ علاج جاری رکھیے۔

دیگر امراض

بخار

سوال : عمر ۱۴ سال ہے۔ مجھے ہر مہینے دو مہینے کے بعد بخار آ جاتا ہے۔ مہربانی فرما کر اپنے مشورے سے نوازیے۔ (غلام سبطین جعفری، کراچی)

جواب : اپنے جگر کی خبر لینی چاہیے۔ تم روزانہ چار خشک آلو بخارے پانی میں ہلکا جوش دے کر چھان کر پینا شروع کر دو۔ دل چاہے تو اس میں تازہ پودینہ بھی ملا لو۔ بڑے مزے کا مشروب بنے گا۔ جگر صاف ہو جائے گا۔ بخار دور ہو جائے گا۔ ہاں، دیکھو بڑا گوشت کھانا بند کر دو۔ یہ بہت مضر صحت ہے۔

جذام

سوال : کوڑھ کیا مرض ہے؟ اس کا کیسے علاج کیا جاتا ہے، اس مرض کی کیا کیا نشانیاں ہیں؟ (ندیم احمد، ملتان)

جواب : کوڑھ کو جذام (لیپروسی) کہتے ہیں۔ یہ مرض پاکستان میں اب بڑھ رہا ہے۔ اس کا علاج آسان نہیں ہے۔ اس مرض میں خاص قسم کے جراثیم جسم کو گلانا شروع کر دیتے ہیں۔ طب جدید نے اس مرض کے علاج میں خاصی ترقی کی ہے اور اب حال ہی میں ایک نیا طریق علاج جرمنوں نے دریافت کیا ہے جس کی مدد سے وہ پاکستان میں جذام کے مریضوں کا علاج کر رہے ہیں۔

سوال : جذام کی بیماری کے بارے میں بتائیے۔ اس کی علامات کیا ہیں؟
(صائمہ یعقوب' کراچی)

جواب : جسم کا کوئی حصہ سن ہو جانا' کان کی لوئیں موٹی پڑ جانا' جسم میں جگہ جگہ چکتے پڑ جانا' ناک سے خون آنا' چہرے کا بدل جانا' ایسے حالات میں اگر ذرا بھی شبہ ہو تو باقاعدہ معائنہ کرائیے۔

مٹاپا

سوال : میری عمر ۱۵ سال ہے۔ میں بہت موٹی ہوں قبض کی شکایت رہتی ہے۔ چہرے پر دانے ہیں اور اب تو رنگ بھی کالا ہو گیا ہے۔ ہمدرد کی صافی پی رہی ہوں۔ ازراہ کرم کوئی علاج بتائیں تاکہ پریشانیاں دور ہو جائیں۔ (ش خ' کراچی)

جواب : واقعی وزن بڑھنا کوئی اچھی بات نہیں ہے۔ اس کا اثر عمر کے جواں دور میں بہ ظاہر نہیں پڑتا' مگر عمر کے آخر دور میں قلب ضرور متاثر ہوتا ہے۔ ہوتا یہ ہے کہ جتنا گوشت اور چربی جسم پر چڑھے گی خون کی اور خون کے دوران کی اتنی ہی ضرورت ہوگی اور خون کا سفر بھی طویل ہو جائے گا۔ اس کے لیے دل کو زیادہ طاقت سے خون کے دوران کو جاری (پمپ) کرنا ہوتا ہے جس کی وجہ سے دل تھک جاتا ہے۔

اتنا سمجھ لینے کے بعد آپ غور کریں اور اپنی غذا و خوراک پر نظر ثانی کریں۔ میں یہ مشورہ دوں گا کہ سب سے پہلے تو اپنی غذا کم کر دیں۔ میرا مقصد یہ ہے کہ تھوڑی بھوک رکھ کر کھانے سے ہاتھ کھینچ لینا چاہیے۔ اس کمی (تقلیل غذا) سے ضرور فائدہ ہوگا۔ اس کے بعد کوشش کریں کہ اناج (گیہوں' چاول) میں ذرا کمی کریں' روغن والی چیزیں اور میٹھا کم کریں۔

مٹاپا کم کرنے کے لیے غذائی احتیاط اور ورزش' دونوں مفید ہیں۔ دواؤں پر

بھروسا کم سے کم کرنا چاہیے۔

سوال : عمر ۱۱ سال ہے۔ میں بہت موٹی ہوں۔ ازراہ کرم کوئی علاج بتایئے۔
(ثوبیہ حیات، کراچی)

جواب : بعض بچیاں کھانے کے معاملے میں خاصی "ندیدی" ہوتی ہیں۔ مٹھائیاں، آلو، چاول وغیرہ ان کو مرغوب ہوتے ہیں۔ یہ سب موٹا کرتے ہیں۔ بچپن کا مٹاپا لمبی عمر تک جاتا ہے۔ اب جب کہ مٹاپا آہی گیا ہے تو مٹھائیاں نہ کھائیں۔ آلو، چاول جیسی چیزیں کم سے کم کھائیں۔ مکھن اور بالائیاں بھی مٹاپا لاتی ہیں۔

سوال : امی کی عمر ۴۴ سال ہے، مگر وہ مٹاپے کا شکار ہیں۔ ورزش بھی کرتی ہیں اور گھر کا سارا کام خود کرتی ہیں، لیکن مٹاپا ختم نہیں ہوتا۔ علاوہ ازیں جب بھی وہ سیڑھیوں پر چڑھتی ہیں تو سانس پھولنے لگتا ہے۔ ازراہ کرم کوئی علاج بتائیں۔
(مرزا محمد سجاد بیگ، راولپنڈی)

جواب : مرزا صاحب، محترمہ امی سے ادب و احترام کے ساتھ کہہ دیں کہ وہ اپنی غذا میں شکر اور چربی کم کر دیں۔ ان دونوں سے مٹاپا بڑھتا ہے۔ یہ صحیح ہے کہ خوش مزاج لوگ فربہ ہو سکتے ہیں، مگر یہ کم دل چسپ بات نہیں ہے کہ غم کی کثرت بھی انسان کو موٹا کر دیتی ہے۔ دوا کے طور پر جوارش کمونی ۶ ـ ۶ گرام کھانے کے بعد کھا لیا کریں اور اس سے آسان یہ ہے کہ زیرہ سفید ۳ گرام پانی میں جوش دے کر چھان کر چائے کی طرح پی لیا کریں۔

سوال : میری عمر ۱۳ سال ہے۔ مجھے یرقان ہوا تھا۔ ۱۲ بوتل گلوکوز بھی چڑھا تھا۔ اس کے بعد سے میں بہت تھکی تھکی، مگر موٹی ہوتی جارہی ہوں۔ گیس بھی بہت ہے۔ یرقان کے بعد میرا رنگ کالا ہوتا جا رہا ہے۔ لوگ کہتے ہیں کہ گلوکوز کے استعمال سے انسان پھول جاتا ہے۔ میں بے حد پریشان ہوں۔ میں چاہتی ہوں کہ

میں دبلی ہو جاؤں اور میرا رنگ بھی صاف ہو جائے۔ (منزہ سعید' کراچی)

جواب : یرقان کا صحیح تر علاج طب مشرقی میں ہے۔ مغربی طب یہاں قاصر ہے۔ گلوکوز چڑھانے کا اب فیشن ہو گیا ہے۔ کراچی میں اب بات بات پر گلوکوز لگایا جا رہا ہے۔ اس کا اس طرح استعمال کسی طرح صحیح نہیں قرار دیا جا سکتا۔

میری رائے یہ ہے کہ آپ کو زیرہ سفید سے اپنا وزن کم کرنا چاہیے۔ ۵ گرام زیرہ سفید پانی میں جوش دے کر چھان کر صبح اور رات' دونوں وقت پینا شروع کر دیں۔ شاید ۱۵ - ۲۰ دن میں وزن کم ہونا شروع ہو جائے گا۔

اگر اس میں آدھا لیموں ملا لیں تو جگر کے لیے یہ خوب ہو گا۔ رنگ بھی شاید صاف ہو جائے۔

سوال : میں بہت موٹی ہوتی جا رہی ہوں۔ نہ کام جلدی کر سکتی ہوں اور نہ جلدی چل پاتی ہوں۔ ہر وقت سستی چھائی رہتی ہے۔ دیکھنے میں بہت بھدی لگتی ہوں۔

(آصفہ جبیں' ہزاری باغ (انڈیا)

جواب : زیادہ کھانا ہی اکثر اوقات جسم کو ایسا لگتا ہے کہ چربی جمی چلی جاتی ہے۔ پھر یہ ہوتا ہے کہ لاکھ پرہیز کریں' مگر چربی چھٹنے کا نام نہیں لیتی۔ پھر بھی کم خوری اچھی بات ہے۔ مٹھائیاں' آلو' پراٹھے' واقعی مزے دار ہوتے ہیں' مگر وزن بڑھاتے ہیں۔ ان کو ترک کرنا چاہیے۔ نمک بھی کم کھانا چاہیے۔ زیادہ نمک جسم میں پانی کو روکتا ہے۔ آپ زیرہ سفید ۶ گرام پانی میں جوش دے کر چھان کر صبح و شام پینا شروع کر دیں۔

سوال : عمر ۱۳ سال ہے۔ سینہ بہت کشادہ ہے اور موٹا بھی ہوں۔ لوگ مجھے موٹا کہہ کر چھیڑتے ہیں۔ ورزش اور غذا کم کرنے سے کوئی افاقہ نہیں ہوا۔ برائے مہربانی کوئی نسخہ تجویز فرمائیں۔ (ظہیر احمد' خوشاب)

جواب : موٹا ہونا بیماری ہے بھی اور نہیں بھی ہے۔ اگر آپ وزن اور قد بتا

دیتے تو شاید میں واضح بات کرتا۔ پھر بھی زیادہ موٹا ہونا اچھی بات نہیں ہے۔ کیا آپ صبح ہمت کر کے دو میل فوجی مارچ پاسٹ کریں گے؟ اگر ایسا کر لیں تو زائد چربی چھٹ جائے گی۔ ہاں جوارش کمونی ۶ - ۶ گرام دونوں وقت کھانا شروع کر دیں (ناشتے کے بعد اور رات کو کھانے کے بعد)۔ اگر دن کا کھانا بھی آپ نوش فرماتے ہیں تو بڑی زیادتی ہے۔

سوال : عمر ۱۴ سال ہے میں موٹی ہوں۔ اسمارٹ ہونا چاہتی ہوں۔ دور کی نظر بھی خراب ہے' لیکن عینک نہیں لگانا چاہتی۔ (ر س' سیال کوٹ)

جواب : ادرک تازہ ۳ گرام اور زیرہ سفید ۶ گرام' دونوں کو جوش دے کر چھان کر رات کو پینا شروع کر دیں۔ اس سے وزن کم ہو جائے گا۔

فی الحال تو عینک لگا لیں تاکہ مزید کم زوری نہ آئے۔ پھر گاجروں پر توجہ کریں۔ گاجر کا پانی جتنا پی سکیں پی لیا کریں۔ اس سے فائدہ ہوتا ہے۔

سوال : میرے چچا جان کی عمر ۵۶ سال ہے۔ خاصا مٹاپا ہے۔ جب کام کرتے ہیں تو سینے پر جلن محسوس ہوتی ہے۔ پسینا بہت آتا ہے۔ سانس پھول جاتا ہے۔ طبیعت بہت خراب ہو جاتی ہے۔ خصوصاً صبح کو ایسا ہوتا ہے۔ ہر وقت گھٹنوں میں درد بھی رہتا ہے۔ معالج نے کہا ہے کہ یہ دل کا مرض ہے۔ (بلال حسین طور' جہلم)

جواب : آپ کے محترم چچا جان کو دل کی کوئی تکلیف ہے۔ شاید ان کی خون کی رگیں سکڑ رہی ہیں۔ تنگ ہو رہی ہیں۔ ان کو اپنے دل کا معائنہ کرانا چاہیے۔ جب تک معائنہ ہو ان کو صبح و شام یہ نسخہ پینے کا انتظام کرنا چاہیے۔

بوزیدین ۲ قرص' پودینہ ۹ گرام' ادرک تازہ ۳ گرام' پان ایک عدد' باریک کتر کے ان تینوں کو ایک کپ پانی میں جوش دیں۔ بوزیدین دو کھا کر اوپر سے یہ جوشاندہ پی لیں۔ مہینے بھر تک اسے جاری رکھیں۔

متفرقات

نفسیاتی تکالیف

سوال : میری عمر ۱۶ سال ہے اور میں طالب علم ہوں۔ میں جب ہنستا ہوں تو میری آنکھوں میں آنسو آجاتے ہیں۔ وجہ بتائیے۔
(مہربان اعظم، بستی استرانہ جنوبی، ڈیرہ اسمٰعیل خاں)

جواب : یہ کوئی مرض نہیں ہے۔ اگر آپ کو اس سے کوئی تشویش ہے تو ہنسنا کم کردیں۔ ویسے زیادہ ہنسنا کوئی اچھی بات بھی نہیں ہے۔

سوال : عمر ۱۶ سال ہے۔ میں جب بھی غصّے سے کسی سے بھی بات کرتا ہوں یا چیخ کر کوئی بات کرتا ہوں تو میرے آنسو نکل آتے ہیں ۔ یہ عادت بچپن سے ہے براہ کرم یہ بتائیں ایسا کیوں ہوتا ہے؟ (محمد تنویر حسین انصاری، کراچی)

جواب : ایسا بھی تو ہوتا ہوگا کہ زور دار طور پر آپ ہنستے ہوں اور آنسو نکل آتے ہوں ۔ بعض اوقات انسان خوشی کی شدت سے بے قابو ہوجاتا ہے اور پھر خوشی کے آنسو بہ نکلتے ہیں۔ ایسی صورت میں آنسو کی گلٹیوں کو تحریک ہوتی ہے، ان پر دباؤ پڑتا ہے اور نالیوں سے آنسو بہ نکلتے ہیں۔ ایسا اس وقت بھی ہوتا ہے کہ جب آپ شدید غصے میں مبتلا ہوتے ہیں۔ آنسو غصہ حرام ہونے کا اظہار کردیتے ہیں۔ چیخ کر بولنے سے بھی آنسوؤں کے غدود حرکت میں آسکتے ہیں۔

سوال : میرا بدن غصے کی حالت میں کانپنے لگتا ہے اور مجھے غصے پر بالکل قابو نہیں رہتا۔ اس کی وجہ سے مجھے شرمندگی اٹھانا پڑتی ہے۔ (م د، کراچی)

جواب : اسلامی شریعت میں غصہ حرام ہے۔ غصے کی حالت میں انسان کو اپنے فکروفہم پر قابو نہیں رہتا اور وہ ایسی حرکات کر بیٹھتا ہے کہ جن پر خود اُسے بھی شرمندگی ہوتی ہے۔

سوال : عمر ۱۴ سال ہے۔ ہر بات پر غصہ بہت آجاتا ہے، لیکن ہم یہ غصہ کسی چیز پر ظاہر نہیں کرتے۔ اس طرح اندر ہی اندر گھلتے رہتے ہیں۔ چند مہینوں سے طبیعت میں بے حد چڑچڑاپن بھی آگیا ہے۔ ازراہ کرم جواب دے کر ممنون فرمائیں۔

(ناہید رحیم، کراچی)

جواب : غصہ اکثر و بیشتر ان حالات میں آتا ہے کہ انسان حالات سے مطابقت پیدا کرنے میں ناکام ہوجاتا ہے۔ اس کا تعلق اخلاق سے بھی ہے۔ بداخلاق انسان کے دل و دماغ سے انسان کی محبت کا وصف کم ہوجاتا ہے۔ صاف بات یہ ہے کہ جب احساس برتری ہوجاتا ہے تو ہر انسان کم تر نظر آتا ہے اور کم تر پر غصہ ضرور آتا ہے۔ آپ کا حال بھی کچھ ایسا ہی ہے، مگر آپ کا ضمیر بیدار ہے اور برائی کے احساس سے آپ ابھی عاری نہیں ہوئے ہیں۔ اس لیے غصہ پینے کی صلاحیت باقی رہ گئی ہے۔ دل کو ٹٹولنا چاہیے اور جہاں جہاں محبت و احترام کی کمی نظر آئے اسے دور کرنا چاہیے۔

سوال : میری عمر ۱۹ سال ہے۔ میری چھاتی صرف ۳۱ انچ ہے۔ میں اسے کیسے کشادہ کرسکتا ہوں؟

(خالد محمود، رحیم یار خاں)

جواب : ہمارے ہاں قدیم طریق ورزش ڈنڑ پیلنا ہے۔ جو لوگ احتیاط سے ڈنڑ پیلتے ہیں ان کا سینہ چوڑا ہوجاتا ہے۔ زمین پر دو گما اینٹیں رکھ کر ان پر ہاتھ رکھ کر سینہ نیچے تک لے جاتے ہیں اور پھر اوپر اٹھ جاتے ہیں۔ اب تبدیلی یہ ہوسکتی ہے کہ دو ایک سائز کی کرسیاں رکھ لیں اور ان کے کونوں پر ہاتھ لگا کر ڈنڑ پیلیں۔ سینہ اتنا نیچے لے جائیں کہ کرسیوں کے کناروں سے ذرا نیچے چلا جائے۔ اسی طرح کم از کم ۱۲

سے ۱۵ بار کریں اور جب عادت پڑ جائے تو ۲۵ سے ۳۰ بار کر سکتے ہیں۔

سوال : میری عمر تقریباً ۱۴ سال ہے۔ میں فٹ بال کھیلتا ہوں۔ میرا سر بہت چھوٹا ہے جس کی وجہ سے میں شدید احساس کم تری اور شرمندگی کا نشانہ بن جاتا ہوں۔ اب تو میں نے فٹ بال کھیلنا بھی چھوڑ دیا' مگر لوگ کوئی نہ کوئی جملہ ضرور کس دیتے ہیں۔ (نام نہیں لکھا)

جواب : بات تو سچ ہے کہ آپ کو فٹ بال میں ہیڈ لگاتے وقت اس کا احساس زیادہ ہوتا ہوگا۔ فٹ بال کے کھیل میں ہیڈ لگانا بڑی اہمیت رکھتا ہے اور اگر اس کی مشق نہ ہو تو کھیل کم زور پڑ سکتا ہے' لیکن آپ کا مسئلہ تو یہ ہے کہ چھوٹا سر آپ کو خود برا لگتا ہے' لیکن اگر یہ چھوٹا سر آپ کے روز مرہ کے کاموں میں حائل نہیں ہے اور یہ کہ آپ کا حافظہ صحیح ہے اور یہ کہ آپ کے تعلیمی مشاغل پر اس کا کوئی اثر نہیں پڑتا تو آپ آخر کیوں پریشان ہیں؟ میری رائے ہے کہ آپ اس احساس کم تری پر قابو حاصل کریں۔ اس لیے کہ سر کو کسی طرح بڑا نہیں کیا جا سکتا۔ البتہ سر کے اندر دماغ کو زیادہ اور صحیح استعمال کر کے آپ چھوٹے سے بڑے ضرور ہو سکتے ہیں۔

سوال : میری کلائیاں اور انگلیاں بہت کم زور ہیں۔ لچک بھی حد سے زیادہ ہے۔ اس وجہ سے بہت پریشان ہوں۔ (حافظ نعیم الرحمان نعیمی)

جواب : یہ خلقی (پیدائشی) نزاکت ہے جس کے بارے میں کہا جا سکتا ہے کہ عمر بڑھنے پر کسی نہ کسی حد تک درستی ہو جائے گی۔ شاید کلائیوں اور انگلیوں کی مالش مفید ثابت ہو۔

سوال : میں رات کو اکثر دیر سے سوتا ہوں۔ کبھی تو آنکھ جلدی کھل جاتی ہے اور کبھی نماز کا وقت بھی قضا ہو جاتا ہے۔ سستی بہت رہتی ہے۔ اس کا کوئی علاج

بتادیں۔ (محمد نواز صادق، فورٹ عباس)

جواب : رات کو دیر سے سونا اور صبح دیر سے اٹھنا فطرت کے صریحاً خلاف ہے۔ اسلام نے ہدایت دی ہے کہ رات کو جلد سوجاؤ، صبح جلد اٹھ کھڑے ہو اور سورج نکلنے سے پہلے نماز فجر ادا کرو۔ بس اس پر عمل کریں، کافی ہے۔ ارادہ پکا ہو تو انسان ہر کام کرسکتا ہے۔ آپ کوشش کیے جائیں، ایک نہ ایک دن کام یاب ہوجائیں گے۔

سوال : میری آنکھیں بالکل چھوٹی ہیں جس کی وجہ سے میں شدید احساس کم تری کا شکار ہوں۔ میری پلکیں بھی بہت چھوٹی ہیں۔ کیا سرمہ لگانے سے آنکھیں بڑی ہوجاتی ہیں؟ (خرم شاکر، کراچی)

جواب : آپ تو شاکر ہیں، اللہ کا شکر ادا کریں کہ اس نے آپ کو آنکھیں عطا فرمائی ہیں۔ ذرا ان ہزار ہا انسانوں کو دیکھیے کہ اللہ تعالیٰ نے ان کو بینائی سے محروم رکھا ہے۔ جب آپ ان پر غور کریں گے تو ضرور اپنی آنکھوں پر اللہ تعالیٰ کا شکر ادا کریں گے۔ آپ اس قصے میں نہ پڑیے۔ سرمے ورمے سے آنکھیں بڑی نہیں ہوسکتیں۔

سوال : میرے بال نرم ہیں۔ کنگھی کرتا ہوں تو مانگ نہیں نکلتی۔ یہ شکایت ایک سال سے ہے۔ اس کے لیے کوئی مناسب علاج تجویز فرمایئے۔

(طاہر مشتاق آرائیں، سکھر)

جواب : اس "مرض" کا کوئی علاج نہیں ہے۔ آپ کو کوئی ایسی کریم سر میں لگانی چاہیے جس سے بال جم جائیں۔ اچھا یہ تو بتایئے کہ مانگ نکالنا کیوں ضروری ہے؟ اگر مانگ نہیں ہو تو کون سا فرق پڑجائے گا؟

سوال : عمر ۱۴ سال ہے۔ میرے دوست کا رنگ بہت کالا ہے جس کی وجہ سے وہ

احساس کم تری میں مبتلا ہے۔ مہربانی فرما کر کوئی ایسا علاج تجویز فرمادیں کہ اس کا رنگ گورا ہو جائے۔ (محمد ریحان' حیدر آباد)

جواب : کالا ہونا بھائی کون سا عیب ہے۔ حضرت بلال حبشیؓ کالے نہیں تھے؟ کالے تھے' مگر اللہ کے پیارے تھے۔ میں تو صحیح مشورہ دوں گا کہ یہ گورے ہونے کے چکر میں نہ پڑیں۔ رنگ کا بدلنا ممکن نہیں ہو گا۔

سوال : میرا قد دو فیٹ چار انچ ہے۔ میں پانچویں کلاس میں پڑھتا ہوں۔ کوئی ایسا مشورہ یا دوا تجویز کریں جس سے میرا قد بڑھے۔ (شعیب احمد' کراچی)

جواب : آپ کی عمر ابھی کم ہے۔ امکان ہے کہ قد بڑھتا رہے۔ زیادہ پریشان نہیں ہونا چاہیے۔ یہ نظام اللہ ہے۔ اس میں دخل نہیں دینا چاہیے۔ آپ کو چاہیے کہ علم اور اخلاق میں برتری حاصل کرنے کی کوشش کریں۔

سوال : عمر ۱۵ سال ہے' قد چار فیٹ دس انچ۔ قد مزید کس طرح بڑھ سکتا ہے؟ (نوشین سلیم' لاہور)

جواب : قد بڑھانا بڑی حد تک ممکن نہیں ہے۔ ویسے مناسب ورزش سے کسی نہ کسی حد تک اثر پڑ سکتا ہے۔ مثلاً لٹکنے کی ورزش اچھی ہے۔ کسی بلند چیز کو دونوں ہاتھوں سے پکڑ کر لٹک جائیے اور جسم کو اوپر لے جائیں اور پھر نیچے چھوڑ دیں۔ ایسا روزانہ ۱۰ - ۱۲ بار کریں۔ گردن کی ورزش کریں۔ گردن تان کر دائیں' بائیں اور اوپر نیچے کرنا ایک اچھی ورزش ہے۔ اس سے غدود کا فعل درست ہو کر اضافۂ قد ممکن ہے۔

سوال : عمر ۱۷ سال ہے۔ میرا قد بہت چھوٹا ہے۔ لڑکے مجھے بونا بونا کہہ کر پکارتے ہیں۔ مجھے شرمندگی کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ (ع د' کراچی)

جواب : دیکھیے جناب ع د صاحب' آپ اچھی طرح سمجھ لیں کہ ٹھگنے قد کو بلند

کرنا ممکن نہیں۔ بعض لوگ غدۂ نخامیہ (پیچوٹری باڈی) کو چھیڑ کر قد کو بلند کرنے کا تجربہ کرتے ہیں۔ یہ ایک خطرناک عمل ہے۔ آپ اپنے علم و حکمت میں اضافہ کر کے اپنے علمی قد کو بڑھانے پر توجہ کریں۔

سوال : عمر ۱۵ سال ہے۔ میری آواز بھاری ہوگئی ہے۔ میں احساس کم تری کا شکار ہوگیا ہوں۔ برائے مہربانی کوئی علاج تجویز فرمائیں۔ نوازش ہوگی۔

(محمد عالم تانوری، مانجو گوٹھ)

جواب : آواز کا بھاری ہونا مردانگی کی نشانی ہے۔ آپ خواہ مخواہ گھبرا رہے ہیں۔ بھاری آواز والا انسان رعب دار مقرر ہو سکتا ہے۔ مردوں میں جب عمر پندرہ سال سے بڑھ جاتی ہے تو ہارمونی نظام تبدیلیاں لاتا ہے۔ ان تبدیلیوں میں ایک تبدیلی آواز کا بھاری ہونا بھی ہے۔ یہ کوئی غیر معمولی بات نہیں ہے۔ اسے سوچنا چھوڑ دیں۔

سوال : عمر ۱۶ سال ہے۔ سردیوں میں ہاتھ پاؤں ایسے ٹھنڈے ہو جاتے ہیں جیسے برف کی سل۔ مجھے سردی بھی بہت زیادہ لگتی ہے۔ اس کا تسلی بخش علاج بتائیے۔

(انیلا ناز)

جواب : سردیوں میں ہاتھ پاؤں کا یخ (برف کی طرح ٹھنڈا) ہو جانا اس بات کی علامت ہے کہ دوران خون کم ہو جاتا ہے۔ بعض لوگوں کو سردی زیادہ لگتی ہے۔ یہ مزاج کی کیفیت ہے۔ اسے مرض نہیں سمجھنا چاہیے۔

سوال : پیاز کاٹنے سے جو آنکھوں سے پانی بہتا ہے اس سے آنکھوں کو نقصان تو نہیں ہوتا؟

(حفصہ طیبہ، ڈیرہ اسمٰعیل خاں)

جواب : نہیں، کوئی نقصان نہیں ہوتا۔ فائدہ ہی ہوتا ہے، لیکن اگر زیادتی ہوئی تو نقصان بھی ہوگا۔ زیادتی ہر چیز کی بری ہوتی ہے اور غلط۔

سوال : میں جب صبح اٹھتا ہوں تو بہت سخت پیاس لگتی ہے۔ ازراہ کرم کوئی موثر علاج بتائیے۔ (محمد اسحاق بٹ، ہری پور ہزارہ)

جواب : پیاس لگنا بھائی کون سا مرض ہے! یہ تو قدرتی امر ہے۔ پیاس کا علاج صرف پانی ہے۔ اللہ کا شکر ادا کریں کہ آپ کو پانی میسر ہے۔ اس سے فائدہ اٹھائیے اور جب آپ پانی پی رہے ہوں تو ہرگز فراموش نہ کریں کہ اس زمین پر ایسے ممالک بھی ہیں کہ جہاں پانی کی کمی ہے اور وہ پیاس سے مر مر جاتے ہیں۔

سوال : عمر ۱۵ سال ہے۔ آواز بہت باریک ہے۔ جب بات کرتا ہوں تو عجیب طرح کی آواز نکلتی ہے۔ لڑکے مذاق بھی اڑاتے ہیں۔ بات کرتے وقت بہت شرم محسوس ہوتی ہے۔ بہت پریشان ہوں۔ امید ہے کہ کوئی بہتر علاج تجویز فرمائیں گے۔
(اعجاز احمد، پسرور)

جواب : میرا خیال ہے کہ یہ تبدیلی عمر کا مسئلہ ہے۔ آپ دائرۂ بلوغ میں قدم رکھ رہے ہیں۔ ایسی عمر میں آواز میں اس قسم کی تبدیلی آجایا کرتی ہے جو چند ماہ میں خود بہ خود ٹھیک ہوجاتی ہے۔ پریشانی کی کوئی بات نہیں ہے۔ احتیاطاً نیم گرم پانی میں ذرا سا نمک ملا کر رات کو سوتے وقت غرارے کرلیا کریں۔

سوال : عمر ۲۴ سال ہے۔ میری آواز بہت ہلکی ہے۔ سب مذاق اڑاتے ہیں۔ بخار کی صورت میں اور بھی ہلکی ہوجاتی ہے۔ ایسی دوا تحریر فرمائیں کہ آواز تیز ہوجائے۔ (اے ایس اداس، سمندری)

جواب : آپ نے یقیناً کسی ماہر سے مشورہ کرلیا ہوگا اور کوئی مرض نہیں ہوگا۔ آواز کی ڈوریاں (اوتار الصوت) جب متاثر ہوتی ہیں تو آواز بکھر جاتی ہے۔ بعض حالات میں تو یہ قدرتی طور پر متاثر ہوتی ہیں اور آواز پتلی ہوجاتی ہے۔

آپ ذرا خولنجان ٦ گرام پانی میں جوش دے کر پندرہ بیس دن پی کر دیکھ لیں۔

شاید آواز موٹی ہو جائے۔

سوال : یقیناً آپ میری مشکل کو بھی دور کردیں گے۔ میں جب بھی دودھ پیتا ہوں تو اس سے مجھے کھانسی ہو جاتی ہے اور اس کے ساتھ نزلہ بھی لگ جاتا ہے۔

(محمد اجمل نعیم، ملتان)

جواب : بعض لوگوں کو بعض غذائیں موافق نہیں آتیں۔ آپ کو دودھ موافق نہیں آتا۔ اگر آپ کو دودھ پینے پر اصرار ہے تو کوکو(چاکلیٹ پاؤڈر) کا ایک چمچہ دودھ میں ملا کر پی کر دیکھیں۔ شاید اس طرح موافق آجائے۔

سوال : دودھ نہ پینے کی وجہ سے میرے جسم میں کیلشیم کی کمی ہے۔ کیا یہ کمی کسی اور طریقے سے پوری ہو سکتی ہے؟ اگر ہو سکتی ہے تو ضرور بتائیں۔ میں اس وجہ سے بہت پریشان ہوں۔ مجھے دودھ سے اس حد تک الرجی ہے کہ میں دودھ سے بنی ہوئی کوئی چیز نہیں کھاتی۔ میری عمر ۱۴ سال ہے۔ (ناصرہ فیض، دھنوٹ)

جواب : بعض چیزیں بعض طبیعتوں (مزاجوں) کو موافق نہیں آتیں۔ آپ دودھ ہی کو لے لیں کہ آپ کو موافق نہیں آتا۔ اس عدم موافقت (الرجی) میں اضافہ اس لیے ہوا ہے کہ اب بہت سی کھانے کی چیزیں مصنوعی (کیمیائی) ہو گئی ہیں۔ خیر کیلشیم تو ہماری بہت سی غذاؤں میں ہوتا ہے۔ پھلوں میں بھی ہوتا ہے اور بعض مغزیات تو اس سے مالا مال ہوتے ہیں۔ ویسے کیلشیم کی ٹکیاں بھی وٹامن ڈی کے ساتھ بازار میں ملتی ہیں۔ شاید تم کو یہ بات معلوم ہوگی کہ اگر کیلشیم کے ساتھ وٹامن ڈی (حیاتین د) نہ ہو تو کیلشیم جسم میں جذب نہیں ہوتا۔ یہی وجہ ہے کہ جس غذا یا پھل میں کیلشیم ہوتا ہے، قدرت اس میں وٹامن ڈی بھی ساتھ پیدا کرتی ہے۔

بعض عادتیں

سوال : ناخن کاٹنے کی عادت کیوں ہوتی ہے۔ اس کا کیا علاج ہے؟

(عامر خلیل اوپل، گجرات)

جواب : بعض پیارے بچے کسی وجہ سے ذہنی طور پر پریشان ہوجاتے ہیں۔ ممکن ہے کہ کسی جگہ محبت کی کمی ہو یا کسی ناپسندیدگی کا مسئلہ ہو۔ بعض کے اعصاب کی حس بڑھ جاتی ہے۔ ذرا ذرا سی بات بری لگتی ہے۔ ماحول کی خرابی، مقصد حاصل کرنے میں کوئی رکاوٹ، سرزنش اور مارکوٹ بھی بعض بچوں کے عصبی نظام کو ہلادیتی ہے۔ ایسے بچے (اور بڑے) غیر اختیاری طور پر ناخن کترنے لگتے ہیں۔ یہ بنیادی طور پر ذہنی اور نفسیاتی مسئلہ ہے اور اسی بنیاد پر اس کی تدبیر ہونی چاہیے۔

سوال : ناخن چباتا ہوں۔ اٹھتے بیٹھتے آنکھوں کے سامنے اندھیرا چھا جاتا ہے۔ پنڈلی کی ہڈیوں میں بھی درد رہتا ہے۔ کیا کروں؟

(محمد طارق، کراچی)

جواب : ناخن اکثر وہ بچے (اور بڑے بھی) چباتے ہیں جن کو اپنے دماغ اور اعصاب پر قابو حاصل نہیں رہتا۔ یہ عصبی نظام کی کمزوری کی علامت ہے۔ شاید آپ نے اعتدال کو کھودیا ہے اور اپنی قوتوں کو غلط استعمال کرنا شروع کردیا ہے۔ یاد رکھیں کہ یہ اچھی بات نہیں ہے۔ اکثر نوجوان اپنی غفلت کی وجہ سے اپنے ہاتھوں اپنی صحت تباہ کرلیتے ہیں اور صحت کی تباہی ان کی ترقی کی راہ میں حائل ہوجاتی ہے۔

سوال : مجھے بائیں ہاتھ سے لکھنے کی عادت ہے۔ میں کس طرح اس عادت سے چھٹکارا حاصل کرسکتا ہوں؟ (محمد ایاز، پشاور)

جواب : میرے خیال میں تو یہ کوئی پریشانی کی بات نہیں ہے۔ بعض لوگ پیدائشی طور پر کھبے (لیفٹ ہینڈڈ) ہوتے ہیں۔ بائیں سے دائیں ہاتھ کی عادت بدلنا شاید بچپن میں ممکن ہوجاتا ہے۔ اب اس قسم کی کوشش نہیں کرنی چاہیے۔

سوال : میں کوئی دو سال سے دیواروں کا چونا بہت کھاتی ہوں۔ دن میں نہ معلوم کتنا چونا کھا جاتی ہوں۔ آپ ازراہ کرم مشورہ دیں۔

(طاہر سلطانہ، مقام نامعلوم)

جواب : یہ عادت انتہائی خراب ہے۔ اس سے جگر کا نظام تباہ ہو سکتا ہے اور اس سے مختلف قسم کی تکلیفیں پیدا ہو سکتی ہیں۔ بہ ظاہر یہ جسم میں کیلشیم کی کمی ہوتی ہے جسے ایسی غذاؤں سے پورا کرنا چاہیے جن میں کیلشیم خوب ہوتا ہے۔ مثلاً دودھ میں اچھی تعداد میں کیلشیم (چونا) ہوتا ہے۔

سوال : چاک اور کچے چاول کھانے کی عادی ہوں۔ کیا یہ مضر ہے؟ چھٹکارا کیوں کر ہو؟

(فاطمہ عباس، کراچی)

جواب : نہایت بری عادت ہے۔ اس کو فوراً ترک کر دینا چاہیے۔ یہ چاک تو یقیناً آپ کے جگر کو تباہ کر دے گا۔ اگر آپ اچھی خاصی مقدار میں دودھ پینا شروع کر دیں تو کیلشیم کی کمی دور ہو جائے گی اور یہ عادت چھوڑنے میں مدد ملے گی۔

سوال : عمر ۱۳ سال ہے۔ مجھے تیز بولنے کی عادت ہے۔ کوئی مناسب علاج بتائیے۔

(کمل کمار، تمیر، ضلع لاڑکانہ)

جواب : اس کا علاج یہ ہے کہ آپ اپنی زبان اور دل، دونوں کو قابو میں کریں۔

سوال : میرے ایک عزیز کو اکیلے میں بولنے کی عادت ہے۔ اس کی وجہ اور علاج بتائیے۔

(فہیم احمد، لاہور)

جواب : آپ کے عزیز کسی نفسیاتی علالت کی گرفت میں ہیں۔ ضرور ان پر کوئی سخت حادثہ گزرا ہے کہ ان کو خود پر قابو حاصل نہیں رہا ہے۔ ایسے حضرات کے

لیے ضروری ہے کہ ان کے اصل حادثے کو سمجھ کر اس کی تدبیر کی جائے۔ ایسے نفسیاتی مریضوں کو چہار مغز (مغز بادام، تخم کا ہو، مغز تخم کدو، تخم خشخاش) کا حریرہ دودھ میں تیار کر کے دینا فائدہ مند ہوتا ہے۔

سوال : کیا سگرٹ نوشی سے انسان کی عمر کم ہو سکتی ہے؟ لوگوں سے سنا ہے کہ ایک سگرٹ سے انسان کی عمر پانچ منٹ کم ہو جاتی ہے۔ کیا یہ صحیح ہے؟ اگر یہ صحیح ہے تو حکومت سگرٹ کی صنعت پر پابندی کیوں نہیں لگاتی؟

(نعمت اللہ خاں، ٹرنچ روڈ چمن)

جواب : سگرٹ نوشی ایک بے کار اور بے مقصد مشغلہ ہے۔ اس سے جسم انسانی کو ذرہ برابر کوئی فائدہ نہیں ہوتا۔ سگرٹ بلاشبہ جسم انسانی کے لیے سخت مضر ہے۔ یہ پھیپڑوں کو خراب اور دل کو ناکارہ بنا دیتی ہے۔ ساری دنیا اسے مضر ثابت کر چکی ہے۔ دنیا کی اکثر حکومتیں سگرٹ نوشی کے خلاف ہو چکی ہیں اور دنیا کے تمام صحت دوست انسان عوام کو سگرٹ کے نقصانات سے آگاہ کراتے ہیں اور چاہتے ہیں کہ دانا و عاقل انسان اپنی صحت کا خیال کر کے خود سگرٹ چھوڑ دینے کا فیصلہ کرے۔

سوال : میری سہیلی کو ہر وقت دانتوں سے ہونٹ کاٹنے کی عادت ہے۔ یہ عادت ہر جگہ، کلاس روم میں، بس میں، حتیٰ کہ کسی سے باتیں کرتے وقت بھی برقرار رہتی ہے جس کی وجہ سے اس کے سرخ سرخ ہونٹ مزید سرخ اور کٹے پھٹے ہو جاتے ہیں۔ میں اسے ہر لمحے ٹوکتی رہتی ہوں، لیکن اس کی یہ عادت نہیں جاتی۔ برائے مہربانی بتائیے کہ وہ ایسا کیوں کرتی ہے اور اس کا علاج کیا ہے؟

(رفعت جہاں آرا، اسلام آباد)

جواب : سب سے پہلی بات تو یہ ہے کہ ان محترمہ سہیلی صاحبہ کو اس پر غور کرنا چاہیے کہ اگر ان کے ہونٹ ایسے زخمی ہو گئے کہ ان کی مرمت نہ ہو سکے تو پھر کیا ہو گا؟ ایسا لگتا ہے کہ ان کو کوئی بات پسند نہیں ہے۔ ان کے دماغ پر کوئی دباؤ ہے۔

ان کے دل میں کسی کے خلاف کوئی رنجش بھی ہو سکتی ہے۔ ایسی صورتوں میں پریشانی کا مظاہرہ ہونٹ کاٹنے سے ہوتا ہے۔

ٹوہ لگا کر اور پوچھ کر ان کی ذہنی تکلیف کو رفع کرنا چاہیے۔ بی سہیلی صاحبہ سے ایک بات اور کہہ دیں کہ اللہ تعالیٰ نے ان کو جو کچھ دیا ہے' اس پر قناعت کریں اور اگر کوئی کمی ہے تو اپنے علم میں اضافہ کر کے اس کا بدل کریں۔

سوال : (۱) میرا ایک پھوپھی زاد بھائی ہے۔ اس پر جب بھی مکھی بیٹھتی ہے تو اڑانے کی کوشش نہیں کرتا اور اگر کوئی بلائے تو بڑے اطمینان سے مڑتا ہے یعنی بلانے والے کو دیکھتا ہے۔ کیا یہ کوئی بیماری ہے یا صرف عادت؟

(۲) یہ جو انگلیوں کو چٹخانے کی بیماری ہوتی ہے یہ کسی کمی کے باعث ہوتی ہے یا عادت ہوتی ہے؟ (زاہدین جبیں)

جواب : آپ کے بھائی کے بارے میں بڑی آسانی سے یہ کہا جاسکتا ہے کہ دماغی اور ذہنی اعتبار سے وہ پیچھے رہ گئے ہیں۔ ان کے دماغ کی پرورش میں خامی رہ گئی ہے۔ ان کو اچھے معالج کی توجہ کی ضرورت ہے۔

انگلیاں چٹخانا قطعی ایک عادت ہے اور بہت بری عادت ہے۔ اسے ترک کرنا چاہیے۔

سوال : بعض لوگ سوتے میں خراٹے لیتے ہیں' اس کی کیا وجہ ہے؟ اور خراٹے کس وجہ سے آتے ہیں؟ (محمد عبدالحی' کراچی)

جواب : انسان کے جسم میں دو قسم کے عضلات ہوتے ہیں۔ ایک "ارادی عضلات" اور دوسرے "غیر ارادی عضلات"۔ ارادی عضلات وہ ہوتے ہیں کہ جن کو انسان اپنی مرضی سے حرکت دے سکتا ہے۔ غیر ارادی عضلات وہ ہوتے ہیں جن پر انسان کا کوئی اختیار نہیں ہوتا مثلاً دل وغیرہ کے عضلات۔ حلق کے بعض عضلات غیر ارادی ہوتے ہیں۔ گہری نیند کی حالت میں انسان کے بدن کے غیر

ارادی عضلات ڈھیلے پڑجاتے ہیں۔ ان میں حلق کے غیر ارادی عضلات بھی شامل ہیں جس کے باعث سانس کی آمد و رفت سے حلق سے آواز پیدا ہونے لگتی ہے۔ اسی آواز کو خراٹے کہتے ہیں۔

سوال : میری بہن کی عمر ۲ سال ہے۔ مٹی بہت کھاتی ہے۔ بہت سمجھایا اور بہت علاج کرایا، لیکن کوئی فائدہ نہیں ہوا۔ (تنزیل الرحمان، کراچی)

جواب : اس پیاری بہن کے پیٹ میں غالباً کیڑے پیدا ہوگئے ہیں۔ احتیاطاً کیڑے نکالنے کی کوئی دوا دے دیں۔ ممکن ہے کہ کیلشیم کی کمی کا کوئی مسئلہ ہو۔ اسے خمیرۂ مروارید ۳ گرام روزانہ ۱۵ - ۲۰ دن تک چٹا دیا کریں۔

سوال : میرے چھوٹے بھائی ندیم رضا کو مٹی کھانے کی عادت ہے۔ کوئی ترکیب بتائیں کہ اس کی یہ عادت چھوٹ جائے۔ اس کی عمر ۱۳ سال ہے۔ لاکھ کوشش کی، مگر اس کی یہ عادت چھوٹ نہیں سکی؟ (کاشف رضا خاں، جام شورو)

جواب : ممکن ہے کہ ندیم رضا کے پیٹ میں بڑے کیڑے (حیات) ہوں۔ جن بچوں کے پیٹ میں کیڑے ہوتے ہیں وہ مٹی پسند کرتے ہیں۔ اگر ایسا نہیں ہے تو ایسی کیفیت اکثر و بیش تر جسم میں کیلشیم کی کمی کی وجہ سے ہوتی ہے۔ اس کا علاج یہ ہے کہ کیلشیم کی ٹکیاں ان کو دی جائیں۔ یہ کسی انگریزی دوا فروش سے مل جاتی ہیں۔

سوال : عمر ۱۴ سال ہے۔ میرا مسئلہ یہ ہے کہ مجھے پنسل کی نوکیں کھانے کی عادت پڑگئی ہے۔ جب بھی کام کرنے لگتی ہوں تو نوک کھانے کو دل چاہتا ہے۔
(عالیہ کنول، کراچی)

جواب : واقعی بڑے مزے کی ہوتی ہوگی پنسل! پنسل تو پنسل بعض بچیاں تو اپنے ناخن کھانے لگتی ہیں۔ ذرا سے بادام منگوالیں اور اپنے پاس رکھ لیں۔ جب پنسل

کھانے کو دل چاہے ایک گری بادام منہ میں ڈال لیں۔

سوال : چائے کا عادی ہوگیا ہوں۔ کسی طرح نہیں چھوٹتی۔ کیا کروں؟ پڑھتے وقت سر میں درد بھی ہونے لگا ہے۔ (ہارون رشید' کراچی)

جواب : لوگ سوال کرتے ہیں کہ چائے میں آخر کیا خرابی ہے؟ میں یہ پوچھتا ہوں کہ آخر چائے کا فائدہ کیا ہے؟ اگر انسان گرم پانی کی ایک پیالی نوش جاں کرلے تو اس کا کم و بیش جسم کے نظام پر وہی اثر ہوگا کہ جو چائے کی پیالی کا ہوتا ہے۔ پھر چائے کا اس سے زیادہ اور کیا نقصان ہوسکتا ہے کہ انسان اس کا عادی ہوجائے اور چائے کے گھونٹ لیے بغیر وہ کام نہ کرسکے۔ ذرا ہارون رشید صاحب کا حال دیکھیے! یہ چائے سے پریشان ہیں۔ عادت ہوگئی ہے' چائے چھوٹتی ہی نہیں۔

سوال : عمر ۱۸ سال ہے۔ مجھے ۱۶ سال سے تھوکنے کی بیماری ہے اور اکثر نزلہ بھی رہتا ہے۔ ازراہ کرم مجھے اس بیماری سے نجات دلائیں۔

(محمد اقبال ملک' تحصیل اوباڑو سندھ)

جواب : تھوکنے کا مرض تو قوم کے اکثر افراد کو ہے۔ ذرا دیکھیے تو ایک صاحب اچھے خاصے سڑک پر چلے جارہے ہیں۔ اچانک دل میں کیا آئی کہ سڑک پر تھوک دیا! ایک حضرت ہیں کہ اچھے خاصے موٹر پر سوار ہیں۔ دیکھا' موٹر کا دروازہ کھولا اور سڑک پر تھوک دیا۔ ایک بزرگ ہیں کہ زینے پر سے اتر رہے ہیں کہ کونا نظر آگیا۔ پچ سے پان کی پیک تھوک دی۔ بہت سے انسان آسمان پر بھی تھوک دیتے ہیں۔ اٹھارہ سال کے شریف انسان کو جاننا چاہیے کہ یہ بد اخلاقی ہے۔

سوال : میری عمر ۱۷ سال ہے۔ مجھے بچپن سے گوشت کھانے کی عادت ہے اور یہ عادت اب مجبوری بن گئی ہے' کیوں کہ میرا معدہ اب گوشت کا عادی ہوگیا ہے۔ اگر میں کبھی سبزی وغیرہ کھاتا ہوں تو الٹی ہوجاتی ہے۔ میرا معدہ گوشت کے علاوہ

کسی بھی سبزی کو قبول نہیں کرتا۔ (محمد وحید' کراچی)

جواب : بڑی غیر طبعی عادت ہے۔ انسان کو زیادہ گوشت (لحمیات) کی ہرگز ضرورت نہیں ہے۔ ہم بہ حیثیت قوم ضرورت سے زیادہ گوشت کھائے جارہے ہیں۔ سبزیاں' ترکاریاں ہمارے جسم کی ضرورت ہیں۔ ظاہر ہے کہ گوشت کی عادت آپ نے ڈالی ہے۔ آپ سبزی کی عادت بھی ڈال سکتے ہیں۔ انسان کی قوت ارادی بہت بڑی طاقت ہے۔

سوال : میری عمر ۱۴ سال ہے۔ میں کاغذ کھانے کی عادی ہوں۔ اس کے علاوہ میرے چہرے پر سفید دھبے پڑ رہے ہیں۔ ازراہ مہربانی کوئی علاج بتائیں۔

(قرۃ العین' ملتان)

جواب : آپ کا نظام ہضم خراب ہو رہا ہے۔ چہرے پر سفید دھبے اس کی ایک علامت ہیں اور ہو سکتا ہے کہ آپ کی آنتوں میں بڑے کیڑے (حیات) موجود ہوں۔ بھلا کاغذ بھی انسانوں کے کھانے کی کوئی چیز ہے۔ یقیناً اسی سے آپ کے ہضم کا نظام خراب ہو رہا ہے۔

سوال : میری بیٹی افشاں قادر جس کی عمر پونے دو سال ہے' ٹافیاں کھانے کی بہت ضد کرتی ہے' لیکن میں اسے ٹافی کے بجائے "سعالین" کی گولی کاغذ میں لپیٹ کر دے دیتا ہوں جس سے وہ بہل جاتی ہے۔ آپ یہ بتائیں کہ اس گولی سے اس کو کوئی نقصان تو نہیں ہوگا۔ دوسرے یہ کہ میں اس کی یہ عادت (میٹھی چیزیں کھانے والی) کس طرح چھڑاؤں؟ (عبدالقادر' راولپنڈی)

جواب : سعالین کو ٹافی کے طور پر بچی کو دینا صحیح نہیں ہے۔ سعالین بہرحال کھانسی کی دوا ہے۔ اسے ٹافی نہ بنائیے۔ بعض بچوں کے پیٹ میں کیڑے ہوتے ہیں۔ ان کی وجہ سے بھی مٹھاس کی خواہش بڑھ جاتی ہے۔ ذرا اس طرف توجہ کریں۔

سوال : عمر ۱۱ سال ہے۔ مجھے برف کھانے کی عادت ہوگئی ہے۔ اس کے علاوہ میں پیاز بھی بہت کھاتی ہوں ۔ اگر ان دونوں چیزوں کے نقصانات ہیں تو ازراہ کرم بتائیے۔ (صبا زہرا' واہ کینٹ)

جواب : ہاں برف زیادہ چبانا اور کھانا اچھی عادت نہیں۔ اس سے دانت بھی خراب ہوسکتے ہیں اور زیادہ برودت (سردی) سے معدہ بھی کم زور ہوسکتا ہے۔ پیاز کھانا برائی نہیں ' مگر زیادتی تو بہرحال ہر چیز کی بری ہے۔ اعتدال اچھی عادت ہے۔

طبّی معلومات

سوال : گردے انسانی جسم میں کیا کام کرتے ہیں؟ (محمد امیر صدیقی' کراچی)

جواب : گردوں کو ہم ''داروغۂ صفائی'' کہہ سکتے ہیں۔ یہ ہمارے خون میں سے غیر ضروری چیزوں کو چھان کر پیشاب کے ذریعہ سے خارج کرتے رہتے ہیں۔ رات دن یہ دونوں گردے اس خدمت میں مصروف رہتے ہیں۔

سوال : ہارٹ اٹیک (دل کا دورہ)' کینسر' تپ دق اور دوسری موذی بیماریاں کہاں سے وجود میں آگئیں۔ یہ اس سے پہلے تو نہیں تھیں اور ڈاکٹر حضرات ان امراض کو لاعلاج قرار دیتے ہیں' جب کہ قرآن مجید میں خود اللہ تعالیٰ فرماتا ہے کہ ہر مرض کا علاج جڑی بوٹیوں میں ہے۔ (محمد غلام حسین میمن' حیدر آباد)

جواب : یہ بیماریاں ہرگز نئی نہیں ہیں۔ پہلے زیادہ لوگ فطرت کے دائرے میں رہا کرتے تھے اس لیے ان کو یہ مرض لاحق نہیں ہوا کرتے تھے' مگر فطرت کے باغی ہر دور میں ہوا کرتے ہیں' کم و بیش۔ چناں چہ پرانے زمانے میں بھی یہ امراض ہوا کرتے تھے۔ پہلے شاید تشخیص کے آلات کم تھے۔ اب ترقی نے ان کو عام کردیا ہے'

اس لیے ان بیماریوں کی تشخیص جلدی ہوجاتی ہے۔ ہاں جڑی بوٹیوں میں ان امراض کا علاج ہے۔ اب انسان کو چاہیے کہ وہ اس میدان میں محنت کرے، تحقیق کرے۔ محنت کے بغیر کوئی کام نہیں کیا جاسکتا۔

آپ نے یہ صحیح نہیں لکھا کہ قرآن مجید میں ہے کہ ہر مرض کا علاج جڑی بوٹیوں میں ہے، البتہ حدیث میں یہ آیا ہے کہ ہر مرض کی دوا ہے۔

سوال : دل کا دورہ کیوں پڑتا ہے اور اس کی کیا وجوہات ہیں؟

(محمد شاہد رزاق، کراچی)

جواب : دل کا دورہ ان لوگوں کو زیادہ پڑتا ہے جن کے دل سخت ہوجاتے ہیں۔ دل کی یہ سختی گناہوں کی وجہ سے بھی ہوتی ہے اور انسانوں سے الفت نہ ہونے کی وجہ سے بھی۔ ادب میں اسے شقی القلبی کہتے ہیں۔ ایسا انسان جو دوسرے انسان سے محبت نہ کرے، اس کا شریک غم ہونا نہ جانتا ہو، اسے دل کا دورہ پڑنا چاہیے۔ ہاں دل اور دل کی رگوں کی سختی سے بھی دورۂ قلب پڑجاتا ہے۔ اکثر یہ وہ لوگ ہوتے ہیں کہ جو کھانے کے لیے زندہ رہتے ہیں حال آنکہ زندہ رہنے کے لیے اگر کھائیں تو ان کی روح ہمیشہ تازہ رہتی ہے اور دل میں سختی نہیں ہوتی، نور ہوتا ہے۔

سوال : بڑھاپے میں جسم پر جھریاں کیوں پڑجاتی ہیں؟

(پرکاش کمار کا چھیلا، شہداد کوٹ)

جواب : ہمارے جسم کا نظام یہ ہے کہ ٹوٹ پھوٹ اور مرمت کا ساتھ اول دن سے ہے۔ آخری سانس تک جاری رہتا ہے۔ جلد کا حال بھی یہی ہے کہ خلیات ٹوٹتے ہیں اور ان کی جگہ نئے خلیات لے لیتے ہیں۔ دوران خون روانی کے ساتھ جاری رہتا ہے اور جلد تر و تازہ رہتی ہے، لیکن آخر عمر کا ایک ایسا دور آتا ہے کہ جلد یا بہ دیر ٹوٹ پھوٹ زیادہ ہوتی ہے اور مرمت اس رفتار سے نہیں ہوتی۔ جلد کو مغذی اجزا (غذا دینے والے) کم ملتے ہیں اس لیے جلد بوڑھی ہوجاتی ہے۔ لٹک

جاتی ہے یا اس میں جھریاں پڑجایا کرتی ہیں۔

سوال : کیا یہ صحیح ہے کہ زیادہ سوچنے سے بال سفید ہوجاتے ہیں:
(شبیر احمد قادری' اٹک)

جواب : یہ بات بالکل صحیح نہیں ہے۔ ہر شخص ہر وقت ضرور کچھ نہ کچھ سوچتا ہی رہتا ہے' مگر اس کے بال کالے ہی رہتے ہیں۔ ہاں ایک بات ۔ جو انسان گہرائی میں جاکر سوچتا ہے اور ساتھ ہی اس کے دل و دماغ حالات حاضرہ سے دکھتے ہیں اور وہ ملک و ملت کے مستقبل سے فکر مند ہوتا ہے اور رہتا ہے اس کے بال سوچ سے ضرور سفید ہوسکتے ہیں۔ شدید خوف سے بال دنوں میں سفید ہوجانے کی مثالیں بھی ملی ہیں۔

سوال : کہا جاتا ہے کہ جسم میں قد بڑھانے والے خاص قسم کے ہارمونز پائے جاتے ہیں جن کی کمی چھوٹے قد کا سبب بنتی ہے۔ سوال یہ ہے کہ اگر جسم میں قد بڑھانے والے ہارمونز کی کمی واقع ہوجائے تو اس کمی کو کس طرح پورا کیا جاسکتا ہے؟ (اشفاق خاں' کراچی)

جواب : کاسۂ سر میں ایک چھوٹا سے غدہ یا غدود (گلینڈ) ہے جو قد پر اثر انداز ہوتا ہے۔ یہ غدۂ نخامیہ بڑا پیچیدہ ہے اور نہیں کہا جاسکتا کہ اس کا نظام افعال کیا ہے۔ اسی لیے مشورہ یہی دیا جاتا ہے کہ اس کے جاری و ساری فعل میں کوئی رکاوٹ کھڑی نہ کی جائے۔ اس سے بڑے نقصانات کا دروزاہ کھل جاتا ہے۔ لہٰذا قناعت کی روش اختیار کرنی چاہیے۔ قد چھوٹا ہے تو اپنے علم و فکر سے اپنا قد بلند کرنا چاہیے۔

سوال : رنگین عینک لگا کر ٹی وی دیکھنے سے نقصان ہوتا ہے یا فائدہ؟
(رئیس رحمت اللہ' خان پور)

جواب : میں تو ٹی وی دیکھنے کا قائل نہیں ہوں۔ بلاشبہ یہ سائنس کی بہترین ایجاد ہے' لیکن اس سے نکلنے والی شعاعیں بہرحال مضر صحت ہیں اور اس سے انسانی جسم کی متعدد تکلیفیں پیدا ہوسکتی ہیں' ہوتی ہیں اور ہورہی ہیں۔ رنگین ٹی وی کی شعاعیں بلیک اینڈ وہائٹ سے زیادہ زور دار ہیں اور یہ شعاعیں اس قدر طاقت ور ہوتی ہیں کہ چار انچ موٹی دیوار میں داخل ہوکر پار ہوجاتی ہیں۔ اب ذرا غور کریں کہ جو لوگ ان کے مدمقابل بیٹھتے ہیں' ان کے جسم پر ان شعاعوں کا کیا اثر ہورہا ہوگا! میرا خیال ہے کہ رنگین عینک ٹی وی سے نکلنے والی مضر شعاعوں کو روک نہیں سکتی۔ آپ کم سے کم ٹی وی سے ۱۰۔ ۱۲ فیٹ دور بیٹھا کریں۔

سوال : فلو کس بیماری کو کہتے ہیں اور یہ کس طرح واقع ہوتی ہے اور اس سے کس طرح بچا جاسکتا ہے؟ (عبدالرزاق انصاری' کراچی)

جواب : ایسا نزلہ زکام (حار) جس میں ناک بند ہوجائے یا بہ نکلے' اس کا جدید نام انفلوئنزا ہے جو وبائی بھی ہوسکتا ہے۔ لوگوں نے الفاظ کی کفایت کی خاطر انفلوئنزا کو فلو کہنا شروع کردیا ہے اور اب تو یہ ہوگیا ہے کہ جہاں نزلہ' زکام ہوا بس فلو کہا جانے لگا۔ یہ تو ظاہر ہے کہ نزلہ' زکام میں جراثیم کا اثر ہوتا ہے۔ اگر یہ جراثیم مضبوط قسم کے ہوں تو ایک سے دوسرے کو بھی لگ جاتے ہیں' وبا بھی پھیل جاتی ہے۔

سوال : ازراہ کرم یہ بتائیں کہ سوکھا کیوں ہوتا ہے اور اس کا علاج کیا ہے؟
(محمد الیاس تنویر' لاوہ تحصیل تلہ گنگ)

جواب : غالباً آپ بچوں کے سوکھے کے مرض کے بارے میں معلوم کرنا چاہتے ہیں۔ اس کے بہت سے اسباب ہوسکتے ہیں۔ ایک تو یہ کہ جب بچہ ماں کے پیٹ میں ہو تو ماں کی غذا قابل اطمینان نہ ہو۔ وہ غذا بچے کے نشو و نما کے لیے کافی نہ ہورہی ہو۔ پھر جب بچہ پیدا ہوجائے تو اس کے نشو و نما کے لیے حیاتین سے میسر نہ

آئیں۔ دراصل سوکھا تو حیاتین کی کمی کا مرض ہے۔ یہ بات تو ننھے بچے کی ہوئی۔ اب اگر آپ نے بات بڑے سوکھے کی کی ہے تو ایک کہاوت ہے: "کھائے بکری کی طرح، سوکھے لکڑی کی طرح"۔ بعض لوگ زیادہ کھا کر بھی سوکھ جاتے ہیں۔

سوال : بالوں میں تیل لگانے کا کیا فائدہ ہے؟ (محمد جاوید شفیع، کراچی)

جواب : بالوں میں تیل لگانے کا وہی فائدہ ہے جو انسان کے لیے غذا کھانے کا ہے۔ تیل کو ہم بالوں کی غذا کہہ سکتے ہیں، مگر بال ایسے بھی ہیں کہ اپنی غذا اپنی جڑوں سے حاصل کرتے ہیں جس طرح درخت اپنی غذا جڑ کے ذریعہ سے زمین سے حاصل کرتے ہیں۔ تیل کا ایک فائدہ یہ بھی ہے کہ سر جھاڑ جھنکاڑ نہیں بننے پاتا۔ آپ نے دیکھا نہیں کہ اب ہمارے بہت سے جوان اپنے بالوں کو آزاد چھوڑ دیتے ہیں۔ دیکھنے سے ایسا لگتا ہے کہ مجنوں چلے جارہے ہوں۔

سوال : چہرے کا رنگ سرخ کرنے کے لیے کون سے پھل اور غذائیں استعمال کروں؟ تن درست رہنے کے لیے کون سی ورزش کروں؟

(احسن عزیز، راولپنڈی)

جواب : اگر ہضم کا نظام درست ہو تو جسم ہر غذا سے اپنی ضرورت پوری کرلیتا ہے۔ ویسے اچھا ہے کہ انسان سبزیوں اور ترکاریوں کا زیادہ استعمال کرے کہ یہ فطرت سے زیادہ قریب ہیں۔ پالک، سیب وغیرہ میں فولاد کافی ہوتا ہے۔ ان کے استعمال سے خون میں سرخی آتی ہے اور وہ چہرے سے جھلکتا ہے۔ نوجوانوں کے لیے تو کھیل اور دوڑنا سب سے اچھی ورزش ہے۔

سوال : جب ہم اپنے سینے کے بائیں جانب ہاتھ رکھتے ہیں تو ہمیں دل کی دھڑکن محسوس ہوتی ہے جب کہ بغیر ہاتھ رکھے محسوس نہیں ہوتی۔ اس کی کیا وجہ ہے؟

(ارم ضیا، کراچی)

جواب : اللہ تعالیٰ نے انسان کے دل کو بڑی محفوظ جگہ رکھا ہے۔ محفوظ جگہ رکھ کر اس پر پسلیوں کا تانا بانا بن دیا ہے اور اس تانے بانے پر موٹا گوشت اور جلد کا غلاف چڑھا دیا ہے۔ ظاہر ہے کہ دل رات دن ہلتا ہے، مگر حفاظت، گہرائی اور غلاف کی وجہ سے اس کی حرکت ہاتھ رکھے بغیر محسوس نہیں ہوتی۔ اگر حرکت محسوس ہو تو سمجھنا چاہیے کہ کوئی غیر معمولی بات ہے۔

سوال : کیا سرمہ چھوٹے بچوں کے لیے مضر ہے؟ (کاشف نیاز، بہاول نگر)

جواب : ایک سرمہ وہ ہوتا ہے جس میں سیسہ بہت سارا ہوتا ہے۔ یہ سرمہ مفید نہیں ہوسکتا۔ ایک سرمہ اصفہانی ہوتا ہے جس میں سیسہ (لیڈ) نہیں ہوتا۔ آنکھوں کے لیے ایسا ہی سرمہ مناسب ہے کہ جس میں سیسہ نہ ہو۔ سیسہ انسانی جسم کے لیے بہت مضر ہے۔ چاہے سرمے میں سیسے کی مقدار کم سے کم ہی کیوں نہ ہو، وہ بہرحال آنکھوں کے لیے نقصان دہ ہے۔

سوال : میں یہ جاننا چاہتی ہوں کہ انسان کے دماغ میں کیا دو کیڑے ہوتے ہیں؟ اور جب یہ حرکت کرتے ہیں تو سر میں درد ہوتا ہے! (حفصہ خانم، کراچی)

جواب : "دماغ میں کیڑے پڑجانا" محض ایک محاورہ ہے۔ اس کا حقیقت سے کوئی تعلق نہیں۔ سر میں درد صرف کسی بیماری، ذہنی الجھن، پریشانی، فکر یا موسم کے اثرات سے ہوتا ہے۔

سوال : میں نے پڑھا تھا کہ جوارش جالینوس سال بھر چھے چھے گرام روزانہ کھانے سے سیاہ بال نکلتے ہیں۔ کیا یہ بات درست ہے؟ (سیما گل سیمی، کوئٹہ)

جواب : میرا خیال ہے کہ یہ بات زیادہ صحیح نہیں ہے، مگر تجربہ کرلینے میں کوئی ہرج بھی نہیں ہے۔

سوال : دائیں ہاتھ میں بائیں ہاتھ کے مقابلے میں زیادہ طاقت کیوں ہوتی ہے؟ بعض لوگوں کے بائیں ہاتھ میں طاقت زیادہ اور دائیں میں کم ہوتی ہے۔ وجہ؟

(محمد ظفر اقبال، طورو)

جواب : انسان پیدائشی طور پر دونوں ہاتھوں سے یکساں کام کرنے کی صلاحیت رکھتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ چھوٹا بچہ چیزوں کو پکڑنے اور کھیلنے میں دونوں ہاتھوں سے یکساں کام لیتا ہے، لیکن آگے چل کر زیادہ تر کام ایک ہاتھ سے کرنے کا رجحان پیدا ہوجاتا ہے۔ اس رجحان کی وجہ سے زیادہ تر لوگ دائیں ہاتھ سے کام کرتے ہیں۔ بہت کم لوگوں کے بائیں ہاتھ میں یہ صلاحیت زیادہ ہوتی ہے۔ جب ایک ہاتھ مسلسل حرکت کرتا اور مصروف رہتا ہے تو اس کی کارکردگی کی قوت بھی بڑھنے لگتی ہے۔ اس میں دوران خون بڑھ جاتا ہے اور اس کے عضلات بھی قوی ہوجاتے ہیں۔ ان کی وجہ سے اس کی قوت اور کام کرنے کی صلاحیت دوسرے ہاتھ کے مقابلے میں بڑھ جاتی ہے۔ زندگی عمل کا نام ہے اور انسان وہی کچھ ہے جسے وہ کرتا ہے۔

سوال : آہنی پھیپھڑے کیا ہوتے ہیں۔ انھیں کس طرح استعمال کیا جاتا ہے؟

(عبدالباقی پروانہ، ملتان)

جواب : آپ نے پولیو یا بچوں کے فالج کا نام سنا ہوگا۔ اس مرض میں ایک وائرس کی وجہ سے اعصاب یا پٹھوں کا مرکزی حصہ متاثر ہوجاتا ہے۔ مریض کے ہاتھ پاؤں کے پٹھے یا عضلات بے کار ہوجاتے ہیں۔ بعض اوقات اس کی وجہ سے سانس لینے والے عضلات بھی متاثر ہوجاتے ہیں۔ مریض سانس نہیں لے پاتا۔ سانس لینے کے عمل میں جسم کے کئی حصے شریک ہوتے ہیں۔ ان میں سینے کے عضلات اور پسلیوں کے درمیان کے چھوٹے چھوٹے عضلے بھی شامل ہیں۔ یہ سب عضلات پھیل کر پھیپھڑے کے اوپر استر کرنے والی دو پرتی جھلی کے درمیان خلا پیدا

کردیتے ہیں جس کو پُر کرنے کے لیے پھیپڑے پھیلتے ہیں۔ اس طرح ان میں باہر سے ہوا داخل ہوجاتی ہے۔ بعض امراض اور خاص کر فالج اطفال (پولیو) میں یہ عضلات وہاں پر واقع مرکز تنفس کی خرابی کی وجہ سے مفلوج ہوجاتے ہیں۔ ایسی صورت میں پھیپڑوں کے دماغ میں واقع مرکز تنفس میں خرابی کی وجہ سے سکڑنے' پھیلنے اور اسی کے واسطے سے سانس کے جاری رہنے کا عمل برقرار رکھنے کے لیے ایک مشینی آلہ استعمال کیا جاتا ہے جو صندوق نما ہوتا ہے۔ مریض کو اس میں لٹا کر بند کردیا جاتا ہے۔ صرف سر باہر رہتا ہے۔ یہ مشین جو بجلی سے چلتی ہے' مریض پر ایک بار مثبت اور پھر منفی دباؤ ڈالتی ہے۔ اس عمل سے پھیپڑے سکڑتے اور پھیلتے رہتے ہیں۔ گویا سانس لینے کا عمل جاری رہتا ہے۔ یہی مشین (صندوق) آہنی پھیپڑے کہلاتی ہے۔ اس سے بہت سے مریضوں کی جان بچ جاتی ہے۔ اب اس مرض کا ٹیکا ایجاد ہوگیا ہے جس کے لگوانے یا کھانے سے اس مرض کا خطرہ کم ہوجاتا ہے۔

سوال : کیا ہیلتھ کلب میں ورزش کرنے سے طالب علموں کے دماغ پر اثر پڑتا ہے یا نہیں۔ ہم نے سنا ہے کہ ہیلتھ کلب میں ورزش کرنے سے دماغ کی رگیں کھنچ جاتی ہیں اور وہ جو یاد کرتا ہے' یاد نہیں ہوتا اور آنکھوں کی روشنی پر اثر پڑتا ہے۔

(محمد ارشد خاں' کراچی)

جواب : یہ خیال صحیح نہیں ہے کہ ورزش کرنے سے دماغ پر برا اثر پڑتا ہے۔ حقیقت یہ ہے کہ ورزش سے جہاں جسم کو فائدہ ہوتا ہے وہاں دماغ کو بھی قوت پہنچتی ہے۔ دوران خون صحیح اور بہتر ہونے سے جسم کے دوسرے حصوں کی طرح دماغ بھی تازہ ہوجاتا ہے اور ورزش سے دوران خون بہتر ہوجاتا ہے۔ البتہ ورزش ہر عمر کے لحاظ سے ہونی چاہیے۔ طالب علم کے لیے تو کھیل کود ہی اچھی ورزش ہے۔ زیادہ سخت قسم کی اور باڈی بلڈنگ کے انداز کی ورزش میرے خیال میں طالب علموں کو نہیں کرنی چاہیے۔ کھیل ' پیدل چلنا اور سائیکل چلانا نوجوانوں کے لیے

اچھی خاصی ورزش ہے۔ سخت قسم کی ورزش اور بہت زیادہ اور غیر محتاط ڈنڑ بیٹھک سے نقصان ہو سکتا ہے، جس طرح ہر کام جو بے اعتدالی اور زیادتی سے کیا جائے مضر ہو سکتا ہے۔ صحیح ورزش سے دماغ، حافظہ (یادداشت) اور بینائی سب پر خوش گوار اثر پڑتا ہے۔

سوال : بالوں کی صحت کے لیے کیا کچھ کرنا چاہیے۔ کون سا تیل (سادہ) یا دوائی والا مفید ہوتا ہے۔ کن بوٹیوں سے لمبے اور سیاہ بال ہوتے ہیں؟

(روبی اسلام، کراچی)

جواب : بالوں کی صحت کا انحصار اس پر ہے کہ آپ کی اپنی صحت کیسی ہے اور یہ کہ آپ نے صفائی ستھرائی کا کیسا خیال رکھا ہے۔ یہ نکتہ ضرور ذہن میں رہنا چاہیے۔ اچھی صحت اور صفائی اور طہارت اچھے اور صحت مند بالوں کا راز ہے۔ اس کے علاوہ ہر چیز و تدبیر ثانوی حیثیت رکھتی ہے۔ تیل کوئی سا ہو، وہ بالوں کی ایک اچھی غذا کی حیثیت رکھتا ہے۔ آملہ بالوں کی سیاہی کے لیے مشہور ہے۔ شکاکائی بوٹی بالوں کو دراز اور گھنا بنانے کے لیے شہرت رکھتی ہے۔ روغن کنجد سفید تلوں کا تیل ایک اچھا تیل ہے۔ ویسے دواؤں کے بہت سے تیل بازاروں میں ملتے ہیں، مگر ان کے لیے جو دعوے کیے جاتے ہیں وہ زیادہ تر صحیح نہیں ہوتے۔

سوال : ازراہ کرم یہ بتائیں کہ لین العظم (OSTCOMALACIA) کیا ہے اور کیوں ہوتا ہے اور اس کا علاج کیا ہے؟ (احمدی مسعودی، کراچی)

جواب : جب انسان کو صحیح غذا نہیں ملتی اور خون میں مقوی اجزا اور خاص کر کیلشیم کم ہو جاتا ہے تو یہ مرض وجود میں آجاتا ہے۔ اس میں ہڈی کم زور و نرم ہو جاتی ہے اور حادثات میں جلد ٹوٹ جاتی ہے۔ اس مرض کا علاج مناسب مقدار میں کیلشیم اور حیاتین "ج" اور "د" سے کرنا چاہیے۔

سوال : سردی کے موسم میں اگر چوٹ لگ جائے تو گرمی کے موسم کی بہ نسبت زیادہ تکلیف کیوں ہوتی ہے؟ (تبسم شاکر علی، کراچی)

جواب : سردی کے موسم میں ہماری جلد گرمیوں کے مقابلے میں سخت اور سکڑی ہوئی ہوتی ہے۔ اس میں دوران خون ذرا ست ہوتا ہے۔ چوٹ لگ جائے تو خون تیزی سے وہاں نہیں آتا، جب کہ گرمیوں میں جلد نرم ہوتی ہے اور اگر چوٹ لگ جائے تو خون دوڑ کر زیادہ جمع ہوجاتا ہے اور تکلیف کا احساس فوراً کم ہوجاتا ہے۔ جب کہ سردیوں میں ایسا دیر میں ہوتا ہے۔ پھر سردی سے جلد زیادہ حساس ہوتی ہے اور تکلیف کا احساس زیادہ ہوتا ہے۔

سوال : بچے ٹافیاں، چیونگم اور چھالیا عام طور پر استعمال کرتے ہیں، لیکن کچھ لوگوں کا کہنا ہے کہ چیونگم اور چھالیا صحت کے لیے مضر ہیں، کیا واقعی یہ درست ہے؟ (غزالہ منیر شیخ، لاڑکانہ)

جواب : چیونگم اور ببل گم بلاشک و شبہ صحت کے لیے مضر ہیں۔ چھالیا کا حال بھی یہی ہے۔ اس سے نقصانات کا صریح خطرہ موجود ہے۔ ان سب چیزوں میں سے کوئی ایک چیز جسم کے لیے ضروری نہیں ہے۔ یہ سب قطعی غیر ضروری اور قطعی مضر ہیں۔ ٹافی کا میں مخالف نہیں، مگر زیادتی اس کی بھی بری ہے۔ ٹافی کھانے کے بعد اگر دانت صاف نہ کیے جائیں اور رات سوتے میں مٹھاس کا اثر رہ جائے تو ضرور دانتوں میں خرابی ہوجائے گی۔

سوال : صحت کے لیے کتنے گھنٹے سونا لازمی ہے؟

(سید کاظم رضا رضوی، ملیر کراچی)

جواب : نیند کا حساب یہ ہے کہ ہر آدمی کا مزاج الگ ہوتا ہے۔ بعض لوگ ایسے بھی ہیں کہ ۳۔۴ گھنٹے سوکر تازہ دم ہوجاتے ہیں اور کچھ لوگ ۷۔۸ گھنٹے کے بعد بھی تھکے ہوئے بیدار ہوتے ہیں۔ اگر ہم اعتدال (میانہ روی) کا خیال رکھیں تو

ایک تن درست انسان کو ۶۔۷ گھنٹے نیند کے لیے کافی ہیں۔ اس عرصے میں جسم میں ٹوٹ پھوٹ کی مرمت ہو جاتی ہے۔

سوال : کیا پاگل کتّے کے کاٹنے سے انسان پاگل ہو جاتا ہے؟ اس کا علاج کیا ہے؟ (حبیب علی صدیقی، لطیف آباد)

جواب : ہاں، ایسا ہی ہوتا ہے۔ اس کے علاج کے لیے صحیح تر طریقہ اور تدبیر یہ ہے کہ مریض کو فوراً ہسپتال لے جائیں جہاں کم از کم سات دن تک خاص دوا کے انجکشن پیٹ میں لگائے جاتے ہیں اور ان سے فائدہ ہو جاتا ہے۔ کتّے کے کاٹنے کے بعد یہی صحیح تر تدبیر ہے۔ ضروری نہیں ہے کہ کتّا پاگل ہی ہو، لیکن کتّے کے کاٹنے کے بعد احتیاطاً انجکشن لگوا لینے بہرحال مناسب ہیں۔

سوال : حیاتین ایچ کن چیزوں میں پایا جاتا ہے اور انسانی جسم کو اس کی کس لیے ضرورت ہوتی ہے؟ کیا اس سے گنجاپن دور ہو جاتا ہے؟

(عبدالرؤف، کراچی۔ فرح، مقام نامعلوم)

جواب : حیاتین ایچ (BIOTIN) تمام جان داروں (انسان، حیوان، نباتات) کے جسموں میں پایا جاتا ہے۔ گوشت اور گری دار میووں میں بھی یہ حیاتین ہوتا ہے۔ اس حیاتین کا تعلق حیاتین ب (وٹامن بی) کے گروپ سے ہے۔ اس کی کمی سے چکنائی کے ہضم اور خون میں جذب ہونے کا عمل متاثر ہوتا ہے۔ اس حیاتین کے افعال کے بارے میں ابھی تک پوری معلومات حاصل نہیں ہوئی ہیں۔ اس لیے یقین سے نہیں کہہ سکتے کہ اس سے گنجاپن دور ہو سکتا ہے۔

سوال : قوت حیات (وائٹل فورس) کیا ہے؟ اس کی کمی کی علامات اور اسباب کیا ہیں؟ (محمد ابوذر ریاض، مظفر گڑھ)

جواب : قوت حیات وہ قوت ہے جو جسم کی مجموعی کارکردگی کو جاری رکھتی ہے۔

اس قوت کو کسی آلے کی قوت سے ناپنا ممکن نہیں ہے کہ اس کی کمی بیشی معلوم ہوسکے۔ انسان کو خود ہی اپنی حالت سے اپنی قوت کا اندازہ ہوسکتا ہے۔ صحت ٹھیک ہو اور زندگی کے مشاغل جاری رکھنے میں دقت یا رکاوٹ نہ ہو تو سمجھیں کہ قوت حیات میں کمی نہیں ہے۔

سوال : منھ سے سانس لینے کے کیا نقصانات ہیں، ذرا تفصیل سے بتائیں؟
(فضل احمد فولادی، کوئٹہ)

جواب : قدرت کاملہ نے ہماری ناک کے اندر ایک نہایت نفیس و نازک جھلی پیدا کی ہے اور اس جھلی کے ساتھ نرم و نازک رُواں بھی ناک کے اندر پیدا کیا ہے۔ یہ تمام سامان اس لیے ہے کہ جو ہوا ناک کے ذریعہ سے پھیپڑوں میں جائے وہ اس سے گزر کر جائے۔ یہ رُواں ہوا میں معلق نقصان دہ جراثیم وغیرہ کو اپنے اندر جذب کرلیتا ہے اور ہوا پھیپڑوں میں صاف ہوکر جاتی ہے۔

ظاہر ہے کہ منھ میں قدرت کا یہ انتظام موجود نہیں ہے اس لیے ناصاف ہوا پھیپڑوں میں جائے گی اور اس سے کئی بیماریاں پیدا ہوسکتی ہیں۔

سوال : کیا سورج کی روشنی آنکھوں کے لیے نقصان دہ ہے؟
(ارشد قمر فاروق، کراچی)

جواب : ہاں، اگر آپ سورج سے آنکھیں لڑائیں گے تو ضرور نقصان ہوگا۔

سوال : کیا یہ صحیح ہے کہ چربی جسم میں زیادہ ہو تو عمر کم ہوجاتی ہے؟
(سید ساجد علی زیدی، ٹنڈو محمد خاں)

جواب : اگر جسم میں چربی زیادہ ہے اور مٹاپا ہوگیا ہے تو ایسی صورت میں دل کو زیادہ کام کرنا پڑتا ہے۔ اگر آپ صاف سڑک پر سائیکل چلائیں تو سائیکل تیز چلے گی۔ اگر کچی مٹی میں سائیکل دوڑائیں تو رفتار سست ہوگی اور زور بھی زیادہ لگانا

پڑے گا۔ اس مثال سے اندازہ لگائیے کہ جب خون کی رگیں چربی میں دبی ہوں گی تو ان میں خون گزارنے کے لیے دل کو زیادہ طاقت سے پمپ کرنا ہوگا۔ دل کی عمر پر انسان کی عمر کا انحصار ہے۔ زیادہ کام کرنے سے دل کی عمر کم ہوگی تو انسان کی عمر بھی کم ہوگی۔

سوال : کیا انگور، کیلا اور ساگودانا انسانی جسم کو فربہ کرتا ہے؟ موٹے انسان کو جسم کی چربی ختم کرنے کے لیے کیا کرنا چاہیے؟ اس سلسلے میں کوئی دوا بھی تجویز فرمائیں۔ (فرح ناز اختر، کراچی)

جواب : ہاں یہ تینوں چیزیں انسان کو غذائی مواد فراہم کرتی ہیں اور ان سے کسی درجے میں فربہی آسکتی ہے۔ انگور تو اس کے لیے مشہور ہے۔ اول تو موٹا ہونا کوئی خوبی کی بات نہیں ہے۔ انسان کو اپنی غذا کو کنٹرول میں رکھنا چاہیے اور اپنے ہاتھوں اور پیروں کو حرکت دینی چاہیے۔ مٹاپا یقیناً عذاب ہے۔ انسان سے اس کی چستی چھین لیتا ہے اور چالاکی کو ختم کردیتا ہے۔ غذا موزوں اور متوازن کھائیں اور ورزش برابر کریں۔ کیا مجال کہ چربی جمع ہوجائے۔ بس یہی احتیاط ہے اور یہی دوا ہے۔ دنیا میں کسی موٹے انسان نے کوئی بڑا کارنامہ انجام نہیں دیا ہے۔

سوال : میں آپ سے یہ سوال صرف اس لیے کررہا ہوں کہ بہت سے لوگ غلط فہمی میں مبتلا ہیں۔ کیا جوڈو کراٹے سیکھنے سے اعضا کو نقصان پہنچتا ہے؟

(محمد اسماعیل، کراچی)

جواب : دیکھیے میاں اسماعیل، اعتدال کو اگر ملحوظ نہیں رکھا جائے تو تریاق بھی زہر بن جاتا ہے۔ جوڈو کراٹے میں اگر اعتدال قائم رہے گا تو کوئی نقصان بہ ظاہر ہمیں تو نظر نہیں آتا، لیکن اگر جوڈو کراٹے غیر معتدل ہوکر دنگا فساد، لڑائی اور جنگ بن جائے تو جسم اور روح، دونوں کا نقصان ہوگا۔

سوال : انسانی جسم کیوں بیمار ہو جاتا ہے؟ (نویدہ اعوان فاضل، مانسہرہ)

جواب : انسانی جسم صحت مند رہنے کے لیے ہے، لیکن حضرت انسان جب اس جسم کے ساتھ ظلم فرماتے ہیں اور فطرت سے بغاوت کر کے اصول حفظ صحت کو چھوڑ دیتے ہیں تو جسم بیمار ہو جاتا ہے، مثلاً سونا تو چاہیے آپ کو ٦ - ٧ گھنٹے، مگر آپ کی باطنی طبیعت نے صرف ۴ - ۵ گھنٹے نیند کو دیے تو ظاہر ہے اس سے جسم متاثر ہو گا۔ کھانی چاہیے ایک روٹی، مگر کھا گئے دو تین، بلکہ اس سے بھی زیادہ تو فرمایئے جسم کیسے تن درست رہے گا۔ کھا پی کر اب انسان ہے کہ اینڈ رہا ہے، ذرا ورزش نہیں کرتا۔ ایسے انسان کا جسم بیمار نہ ہو تو کیا ہو گا۔

سوال : ورزش کس وقت کرنی چاہیے۔ اس کے لیے ناشتے سے پہلے کا وقت موزوں ہے یا شام کا؟ (س حق، کراچی)

جواب : ورزش کا مناسب اور اچھا وقت صبح ہی ہے۔ اس وقت اطمینان حاصل ہوتا ہے۔ فضا میں نسیم (اوکسی جن) زیادہ ہوتی ہے اور سورج کی پہلی شعاعیں بڑی زندگی بخش ہوتی ہیں۔ جسم ان کی وجہ سے حیاتین بنانے کا عمل تیز کر دیتا ہے جو زندگی کے لیے ضروری ہیں۔ تازہ ہوا اور سورج کی اولین شعاعوں میں ورزش کا فائدہ زیادہ ہوتا ہے۔ ویسے شام میں بھی مضائقہ نہیں، مگر پیٹ بھرا ہو تو ورزش مناسب نہیں ہے۔ کھانے سے پہلے ورزش کا صحیح وقت ہے۔ کھانا کھا کر سخت محنت کا کوئی کام نہیں کرنا چاہیے۔ ورزش کے تھوڑی دیر بعد جب سانس ٹھیک ہو جائے اور پسینا خشک ہو جائے تو ناشتا یا کھانا کھایا جا سکتا ہے۔

سوال : کہتے ہیں کہ صبح کے وقت شبنم پڑی گھاس پر چلنا، ابھرتے مدھم سورج کو دیکھنا اور گاجروں کا استعمال بینائی کے لیے بے حد مفید ہے۔ کیا سائنس اور تحقیق اس کی تصدیق کرتی ہے؟ (محمد غیاث الدین احمد شاد، کراچی)

جواب : بے شک یہ صحیح بات ہے۔ سورج کی ابتدائی کرنیں جسم پر پڑتی ہیں تو

جسم میں حیاتین ''د'' پیدا ہوتی ہے اور ''الف'' کو تحریک ملتی ہے۔ گاجروں کے پانی میں حیاتین الف بہ کثرت ہے۔ یہ کیروٹین بینائی کے لیے مفید ہے۔ شبنم والی گھاس پر چلنا بھی ایک مفید مشغلہ ہے۔ اس سے فرحت حاصل ہوتی ہے، مگر اس کا تعلق براہ راست بینائی سے نہیں معلوم ہوتا۔

سوال : خون کے سفید ذرات کیا کام انجام دیتے ہیں؟

(آفتاب انصاری، کراچی)

جواب : خون کے سفید خلیے جسم کی دفاعی فوج کا کام کرتے ہیں۔ جب بھی انھیں جسم میں مرض پیدا کرنے کے لیے جراثیم کی موجودگی کا پتا چلتا ہے تو یہ ان پر ٹوٹ پڑتے ہیں اور انھیں ہلاک کردیتے ہیں۔ پھر چٹ کرجاتے ہیں۔

سوال : بدن میں خون کیسے بنتا ہے۔ اس کی کمی کیسے دور کی جاسکتی ہے؟

(خالد حسین تیموری، کراچی)

جواب : چھوٹی ہڈیوں کا اندرونی حصہ جسے ہم ہڈی کا گودا کہتے ہیں، دراصل خون ساز فیکٹری ہے۔ غذا سے حاصل ہونے والے وہ اجزا جن کی مدد سے خون بنتا ہے، جسم محفوظ کرلیتا ہے اور انھی اجزا کو کام میں لاکر ہڈی کا گودا مسلسل خون تیار کرتا رہتا ہے۔ خون بنانے کا یہ عمل ہڈی کے علاوہ بعض غدودوں اور کسی حد تک تلی (طحال) میں ہوتا ہے۔

اگر کسی حادثے میں خون کی کچھ مقدار ضائع ہوجائے تو جسم کا اندرونی خود کار نظام اس کمی کو نوٹ کرلیتا ہے اور خون بنانے والے نظام کو کام کی رفتار بڑھانے کی ہدایت کرتا ہے اور اس طرح معمولی نقصان از خود پورا ہوجاتا ہے، لیکن جب یہ نقصان غیر معمولی ہو یعنی خون زیادہ نکل جائے تو مدد کی ضرورت پڑتی ہے۔ خون کے شدید نقصان کو فوری پورا کرنے کے لیے باہر سے خون دینے کی ضرورت ہوتی ہے۔ اسی لیے ایسے موقع پر کسی دوسرے کا خون دیا جاتا ہے۔

خون کی وہ کمی جو کسی مرض کی وجہ سے پیدا ہوتی ہے' اس کو دواؤں اور غذاؤں کے ذریعہ سے پورا کیا جاسکتا ہے' لیکن دواؤں اور غذاؤں سے اسی صورت میں فائدہ ہوتا ہے جب خون کی مقدار میں اچانک کمی نہ ہوئی ہو۔ عام طور پر جب کسی کے بارے میں کوئی طبیب یا کوئی عام آدمی کہتا ہے کہ اس میں خون کی کمی ہے تو وہ درحقیقت خون کی مقدار میں کمی نہیں ہوتی' بلکہ خون کے کسی جزو یا حصے کی کمی ہوتی ہے مثلاً فولاد کی کمی کی وجہ سے ہیموگلوبین (خون کا سرخ مادہ) کی کمی۔

سوال : ویسے تو چائے صحت کے لیے مضر ہے' لیکن اگر مجبوری ہو تو ایک دن میں کم از کم کتنے کپ چائے کے پینے چاہئیں جو صحت کے لیے زیادہ نقصان دہ نہ ہو؟ (رضوانہ احمد' نواب شاہ)

جواب : مجبوری میری سمجھ میں بالکل نہیں آئی! میں بھی انسان ہوں' زندگی میں کبھی چائے کو منہ نہیں لگایا ہے۔ کوئی مجبوری نہیں ہے۔ میں چائے کو زیادہ مضر تو نہیں کہتا۔ پھر بھی یہ جسم کی ضرورت نہیں ہے۔ اب رہا کتنی پی جاسکتی ہے تو اس کا فیصلہ مشکل ہے۔ ایسے لوگ بھی ہیں کہ ۱۵ - ۲۰ کپ روز پی جاتے ہیں اور ایسے شریف بھی ہیں کہ بس تازہ دم ہونے کے لیے ایک دو کپ پر قناعت کرلیتے ہیں۔ میری رائے میں چائے کی اولین خرابی یہ ہے کہ یہ پاکستان میں نہیں پیدا ہوتی' دوسرے ملکوں سے آتی ہے۔ ہم اتنا قیمتی زر مبادلہ اس پر خرچ کرتے ہیں۔ ہم غریب ہیں۔ اچھا ہے کہ چائے نہ پئیں۔

سوال : زخموں میں پیپ (مواد) کس طرح پڑجاتی ہے اوراس کا زہریلا اثر جسم میں کس طرح پھیلتا ہے؟ (فہیم احمد قریشی' راولپنڈی)

جواب : جب کسی زخم میں جراثیم داخل ہوجاتے ہیں تو ان کا مقابلہ کرنے کے لیے خون کے سفید خلیات تباہ کن فوجی لشکر کی صورت میں آموجود ہوتے ہیں اور جراثیم اور خلیات میں سچ مچ کی جنگ ہونے لگتی ہے۔ اس جنگ میں جہاں حملہ آور

جراثیم ہلاک ہوتے ہیں وہاں دفاع کرنے والے فوجی بھی لڑائی میں کام آجاتے ہیں اور اس جنگی کارروائی کے نتیجے میں آس پاس کی جسمانی ساختیں بھی ملبے میں بدل جاتی ہیں۔ ان سب کے مجموعے کو پیپ کہتے ہیں۔ یہ بہت پرانا طبی اصول ہے کہ جہاں بھی پیپ موجود ہو اسے خارج کردیا جائے۔ اگر کسی جگہ سے پیپ خارج نہ ہوسکے تو اس کے زہریلے اثرات سارے جسم میں پھیل سکتے ہیں۔ اسی وجہ سے جب جسم کے کسی حصے میں پیپ پڑجائے تو مریض کو سردی لگنے لگتی ہے اور بخار ہوجاتا ہے۔

سوال : لعاب دہن (تھوک) کیسے بنتا ہے؟ یہ نہ ہو تو ہمارے جسم پر اس کے کیا اثرات ہوں گے؟ (سید ارشاد حسین، پتوکی)

جواب : ہمارے منہ میں بے شمار ننھی ننھی گلٹیاں ہوتی ہیں۔ ان گلٹیوں سے ایک خاص قسم کی رطوبت رستی ہے جس کو لعاب دہن کہتے ہیں۔ یہ لعاب ہاضم ہوتا ہے اور فعل ہضم کا ایک جزو ہے۔ اس لیے ہدایت کی جاتی ہے کہ غذا کو خوب چبا چبا کر کھانا چاہیے تاکہ وہ نہ صرف یہ کہ خوب باریک اور ریزہ ریزہ ہوجائے اور معدے میں جاکر وہاں بار نہ بنے، بلکہ اس میں لعاب دہن بھی خوب مل جائے، کیوں کہ معدے کی رطوبات ہضم اس غذا پر صحیح تر کام کرتی ہیں جس میں لعاب دہن ملا ہوا ہو۔

سوال بعض لوگ کہتے ہیں کہ نہار منہ پانی پینا صحت کے لیے اچھا ہوتا ہے اور بعض اسے نقصان دہ بتاتے ہیں اور یہ بھی کہ کھانا کھانے، چائے یا دودھ پینے کے فوراً بعد نہانا نہیں چاہیے۔ (شاہی، مقام نا معلوم)

جواب : صبح نہار منہ پانی پینا نقصان دہ نہیں ہے۔ جسم کو پانی کی ضرورت رہتی ہے۔ جب پیاس لگے پانی بلا تکلف پی لینا چاہیے۔

کھانا کھانے کے فوراً بعد نہانا اچھا نہیں ہے۔ جب غذا معدے میں ہوتی ہے تو

اسے ہضم کرنے کے لیے خون کا دوران معدے کی جانب زیادہ ہوتا ہے۔ اگر غسل کریں گے تو دوران خون جلد کی طرف زیادہ ہوگا اور معدے کی طرف کم۔ اس سے ہضم خراب ہوسکتا ہے۔

سوال حضور اکرم صلی اللہ علیہ وسلم کا فرمان ہے، سرمہ لگانا سنت ہے، لیکن میں نے سنا ہے کہ سرمہ آنکھوں کے لیے نقصان دہ ہے۔ اگر نقصان دہ ہے تو کیوں ہے اور اگر سرمہ لگانے سے آنکھوں پر برا اثر پڑتا ہے تو کیا کاجل بھی آنکھوں کے لیے نقصان دہ ہے؟ (انیتانور، کراچی)

جواب : سرمہ دراصل سرمہ ہونا چاہیے۔ ہوتا یہ ہے کہ ہم زیادہ ریا کمالینے کی ہوس میں سرمہ میں ملاوٹیں کرنے لگے ہیں۔ آج کا انسان بے حس ہوکر دولت کے نشے میں مبتلا ہوکر اپنے بھائیوں کا دشمن بنا ہوا ہے۔ یہ قابل نفرت ہے۔ اچھا سرمہ اچھا سرمہ ہوتا ہے اور مفید۔ پھر جب حضور نبی اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے اسے اچھا فرمایا ہے تو بس اچھا ہے۔ اس پر کوئی بحث کرنی غلط ہے۔

سوال عمرنا معلوم۔ مجھے آپ سے یہ پوچھنا ہے کہ ڈکار کیوں آتی ہے؟
(سید رافع حسین، کراچی)

جواب : جب انسان پرایا مال ہضم کرلیتا ہے تو اسے ڈکار آتی ہے۔ اسے مال ڈکارنا بھی کہتے ہیں۔ جب انسان جلد جلد نگلتا ہے تو ہوا بھی ساتھ نگلتا ہے جو ڈکار کی صورت میں باہر خارج ہوتی ہے۔ کبھی خراب غذا معدے میں زیادہ خراب ہوجاتی ہے اور اسی کی سڑاند سے ہوا بنتی ہے اور ڈکار کی صورت میں خارج ہوتی ہے۔

غذائی معلومات

سوال : حضور اکرمؐ کا ارشاد گرامی ہے کہ شہد میں اللہ تعالیٰ نے شفا رکھی ہے۔

آپ سے شہد کی خصوصیات معلوم کرنا چاہتا ہوں۔ اس کا استعمال کن بیماریوں میں مفید ہے۔ اس کی تاثیر گرم ہے یا ٹھنڈی ؟

کیا شہد مثانے اور گردے کے لیے مفید ہے؟

(صابر عالم قادری، کراچی)

جواب : ہاں شہد اللہ تعالیٰ کا انسان کے لیے عطیہ ہے۔ یہ شہد ایثار کی ایک زبردست کہانی ہے۔ شہد کی مکھیاں ہمہ وقت ہمہ جہت پھولوں کی تلاش میں رہتی ہیں۔ پھولوں پر بیٹھ کر یہ ان کا رس چوستی ہیں۔ یہ اس شہد کی مکھیوں کے نظام ہضم سے ہضم ہوجاتا ہے اور شہد کی صورت اختیار کرتا ہے۔ مکھیاں اپنی ملکہ کی نگرانی میں اس شہد کو تیار کرتی ہیں۔ یہ ہضم شدہ غذا (گلوکوز) ہے اور انسان کے جسم کے لیے ایک اکسیر ہے۔ شہد کو تازہ پانی میں ملا کر پینا ہی کافی ہے، مگر لوگ اس میں لیموں بھی ملاتے ہیں۔ یہ دونوں مل کر اکسیر اعظم بن جاتے ہیں۔ دودھ میں شہد ڈال کر پینا انسان کے لیے صحت بخش ہے۔ شہد گردہ و مثانے کو صاف کرتا ہے اور یہاں جو خراشیں ہوتی ہیں، ان کو بھرتا ہے۔

سوال : انڈے میں کون سا وٹامن ہوتا ہے؟ کیا انڈا گرتے بالوں کے لیے مفید ہے؟ (محمد اعظم علی، کراچی)

جواب : اطبا اور ماہرین غذا کی رائے میں انڈا ایک مکمل غذا ہے۔ مکمل غذا سے مراد کھانے پینے کی وہ چیزیں ہیں جن میں ہمارے جسم کی تعمیر اور صحت کے لیے ضروری غذائی اجزا موجود ہوں۔ انڈے کا شمار بھی ایسی ہی غذاؤں میں ہوتا ہے۔ انڈوں میں لحمیات، چکنائی، معدنی نمکیات، نشاستے (کاربوہائڈریٹ) کیلشیم، فاسفورس، فولاد، حیاتین الف (وٹامن اے)، حیاتین ب (وٹامن بی) اور دیگر اہم غذائی اجزا پائے جاتے ہیں۔

یہ اجزا ہمارے جسم کی تعمیر کے علاوہ امراض سے بچاؤ کی صلاحیت بھی پیدا کرتے ہیں۔ اچھی اور مکمل غذا کے استعمال سے جسم مضبوط ہوتا ہے۔ بال بھی

ہمارے جسم ہی کا حصہ ہوتے ہیں۔ جسم کو اچھی غذا ملے گی تو یہ بھی صحت مند اور مضبوط رہیں گے۔ اس لیے انڈوں کا کھانا اور بالوں میں لگانا بالوں کے لیے مفید سمجھا جاتا ہے۔ طب میں انڈے کی زردی کا تیل (روغن بیضۂ مرغ) اس مقصد کے لیے بھی استعمال ہوتا ہے ۔ اسے تیل میں ملا کر لگانے سے بال خوب بڑھ سکتے ہیں اور وقت سے پہلے سفید نہیں ہوتے، لیکن بوڑھے لوگوں کو یا جو ورزش یا جسمانی محنت نہیں کرتے، ان کو زیادہ انڈے کھانے سے احتیاط برتنی چاہیے۔

سوال : دودھ پینے کے فوری بعد دہی کا استعمال کیوں مضر ہے؟

(احمد ندیم، کراچی)

جواب : انسانی معدے میں جاکر وہاں رطوبات ہضم کی آمیزش سے دودھ دہی بن جاتا ہے اور پھر ہضم ہوتا ہے۔ اس لیے معدے میں ایک ہی وقت میں دودھ دہی کا جمع کرنا مضر نہیں ہے۔ تاہم ان دونوں کے ہضم کرنے میں فرق ہے، اس لیے منع کرتے ہیں کہ ان کو ساتھ نہ کھائیں۔

سوال : کچی سبزیاں کھانے کے بعد پیٹ میں درد کیوں ہوتا ہے؟

(عفرا رضوی، لاہور)

جواب : ہر انسان کا اپنا مزاج ہوتا ہے۔ ایک چیز ایک انسان کو موافق آتی ہے، مگر وہی چیز دوسرے انسان کو موافق نہیں آتی۔ کچی سبزی ایک انسان کے پیٹ میں درد کردیتی ہے اور دوسرے کو فائدہ دیتی ہے ۔ ہر انسان کو خود یہ اندازہ اور فیصلہ کرنا چاہیے کہ اس کو کیا چیز موافق آتی ہے اور کیا چیز ناموافق ۔

سوال : عام طور پر کہا جاتا ہے کہ تربوز نہیں کھانا چاہیے، کیوں کہ اس سے ہیضہ ہوجاتا ہے۔ تربوز سے ہیضہ کیوں ہوجاتا ہے؟ (ہارون مسعود، کراچی)

جواب : تربوز سے ہیضہ ہوجاتا ہے ۔ مشہور تو ہے، مگر کوئی زیادہ صحیح بات نہیں

ہے۔ اعتدال سے نہ کھانے سے تو عام غذا سے بھی ہاضمہ خراب ہوجاتا ہے اور ہیضہ بھی ہوسکتا ہے۔ یہ بات صحیح ہے کہ کھانے کے بعد تربوز نقصان دہ سکتا ہے، مگر یہ محض عادت ہے۔ مصر وغیرہ میں تو تربوز کھانے کے بعد ہی تواضع کے طور پر دیا جاتا ہے۔ میں نے کھایا تو میرا ہاضمہ خراب ہوگیا، مگر کوئی مصری بیمار نہ ہوا۔ یہ مزاج اور عادت ہے۔

سوال : مچھلی کھانے کے بعد فوراً دودھ پینے سے چہرے اور جسم پر سفید دھبے اور نشانات پڑ جاتے ہیں۔ ایسا کیوں ہوتا ہے؟ (محمد آفتاب عالم خاں، کراچی)

جواب : اب تک یہ بھی طے نہیں ہوسکا ہے کہ وہ کون سی مچھلی ہے کہ جو دودھ سے مل کر خون کے توازن کو خراب کردیتی ہے اور پھر جلد کو داغ دار بنادیتی ہے۔ چوں کہ یہ معلوم نہیں ہے، اس لیے مناسب خیال کیا گیا ہے کہ احتیاطاً ہر قسم کی مچھلی دودھ کے ساتھ یا مچھلی کے بعد دودھ استعمال کرنے سے پرہیز کیا جائے اور یہ بات صحیح ہے۔

سوال : گندم کی بھوسی سے کیا مراد ہے؟ کیا آٹے کو چھاننے پر نکلنے والی بھوسی کا استعمال مفید ہوتا ہے؟ (ایم اے پی، کراچی)

جواب : بھوسی گندم(گیہوں) کے دانے کا چھلکا ہے جو پسنے سے رہ جاتا ہے اور آٹا چھاننے سے الگ ہوجاتا ہے۔ اس میں حل نہ ہونے والے نباتی خلیات(سیلولوس) ہوتے ہیں جو آنتوں کو صاف کرنے میں مدد دیتے ہیں اور بعض حیاتین بھی ہوتے ہیں، خاص طور سے حیاتین ب مرکب۔ بھوسی کا استعمال صحت کے لیے مفید ہے۔ بھوسی نکلا ہوا آٹا معدے اور آنتوں میں چپک جاتا ہے، اس لیے ہاضمے کے لیے مضر ہے۔ بھوسی ملے ہوئے آٹے کی روٹی سے قبض بھی نہیں ہوتا۔

سوال : زیادہ مقدار میں نمک استعمال کرنے کے کیا نقصانات ہوتے ہیں اور کم

مقدار میں استعمال کرنے سے کیا فوائد ہوتے ہیں؟ میں نے سنا ہے کہ نمک زیادہ استعمال کرنے سے گھٹنے کی ہڈی گل جاتی ہے؟ (محمد سمیع، کراچی)

جواب : اعتدال بڑی اچھی چیز ہے۔ زیادتی ہر چیز کی نقصان دیتی ہے۔ پانی زندگی کا سرچشمہ ہے اورذریعۂ زندگی ہے، مگر یہی پانی اگر ضرورت سے زیادہ پیا جائے تو مضر ہے۔ غذا بہرحال غذا ہے۔ اگر اسے اعتدال سے کھائیے تو جسم ترو تازہ رہتا ہے۔ زیادہ کھائیے تو بدہضمی سے لے کر مٹاپے تک نہ جانے کتنے امراض ہوجاتے ہیں۔ نمک جسم انسانی کی حقیقی ضرورت ہے، مگر زیادہ کھائیں تو گردوں کو نقصان دیتا ہے۔ اس کے استعمال سے جسم میں پانی رک جاتا ہے اور ورم آجاتا ہے۔ زیادہ نمک سے خون کا دباؤ بڑھ جاتا ہے۔ نمک کم کھانے سے صحت اعتدال پر رہتی ہے۔ خون میں معدنیات کا توازن برقرار رہتا ہے۔

سوال : کھانا کھانے کے فوراً بعد تربوز کھانا اور امرود کھانے کے بعد پانی پینا کیوں مضر ہے؟ (علی محمد، کراچی)

جواب : عرب ملکوں میں عموماً لوگ تربوز کھانا کھانے کے بعد کھاتے ہیں اور ان کو اس سے کوئی تکلیف نہیں پہنچتی۔ ہاں ہمارے ہاں پاکستان میں نیز ہندستان میں کھانے کے ساتھ تربوز کھانے کو منع کرتے ہیں۔ واقعی اس سے نقصان بھی ہوجاتا ہے۔ اصل میں تربوز یوں تو پانی ہے، مگر اس میں اجزائے غذائی بھی کثرت سے ہوتے ہیں۔ یہ ایک غذا بھی ہے، مگر ایسی غذا کہ بہت جلدی ہضم ہوتی ہے۔ اب جب آپ کھانا کھاتے ہیں کہ جو دیر میں ہضم ہوتا ہے اور اس کے اوپر تربوز کھاتے ہیں کہ جو جلد ہضم ہوتا ہے تو یہ دونوں قسم کی غذائیں معدے میں گڈمڈ ہوجاتی ہیں۔ تربوز جلد ہضم ہوکر جذب ہوجاتا ہے، مگر دیر ہضم غذا اس کا راستہ بند رکھتی ہے۔ نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ دیر ہونے کی وجہ سے تربوز سڑ جاتا ہے اور اس سڑاند سے نظام ہضم متاثر ہوتا ہے۔

امرود کھا کر پانی پینے سے تو کوئی نقصان نہیں ہوتا۔

سوال : کھانے والی قدرتی چیزوں مثلاً پھلوں اور سبزیوں میں سے کن چیزوں کا چھلکا ہمارے لیے مفید اور کن اشیا کا چھلکا نقصان دہ ہوتا ہے؟

(شعیب اللہ شیخ، کراچی)

جواب : اکثر و بیشتر سبزیاں اور پھل ایسے ہیں کہ ان کا چھلکا آسانی سے کھایا جاسکتا ہے اور وہ ہضم بھی ہوجاتا ہے، بلکہ ہضم میں مدد دیتا ہے۔ مثلاً سیب ہے۔ اس کا چھلکا نہایت نازک اور نرم ہوتا ہے۔ پھر معلوم یہ ہوا کہ سیب کے حیاتین عین چھلکے کے نیچے ہوتے ہیں ۔ اگر سیب کو چھیل لیا گیاتو یہ حیاتین چھلکے کے ساتھ ضائع ہوجاتے ہیں۔امرود کا چھلکا ،انگور کا چھلکا ، خوبانی کا چھلکا، یہ سب کھائے جاسکتے ہیں۔ اسی طرح ٹماٹر ہے، گاجر ، مولی ہے ، شلغم اور چقندر ہے۔ ان سب کا چھلکا کھایا جاسکتا ہے ۔ ہماری آنتیں ان کھردرے چھلکوں کی ضرورت مند ہیں۔ جولوگ نازک، صاف اور چکنی غذائیں کھاتے ہیں ان کی آنتیں کم زور ہوجاتی ہیں۔ ان کو قبض بھی رہتا ہے۔ میں آپ سے کب کہتا ہوں کہ آپ نارنگی کا چھلکا کھا جائیے، لیچی کا پوست نگل جائیے۔

سوال : کیا یہ صحیح ہے کہ کم کھانے والے انسان لمبی عمر پاتے ہیں؟

(آفتاب احمد، کراچی)

جواب : ہاں یہ بات بالکل صحیح ہے۔ کم کھانا جسمانی و ذہنی صحت کی ضمانت ہے۔ زیادہ کھانے والے عموماً کند ذہن ہوتے ہیں۔ میں اسی لیے ایک ناشتا ایک کھانے کا مبلغ ہوں اور میری حتمی رائے یہ ہے کہ انسان اگر صبح ایک ناشتا کرے اور شام بعد مغرب ایک کھانا کھائے تو یہ غذا اس کی جسمانی ضرورت کے لیے قطعاً کافی ہے۔

سوال : کوئی میٹھی چیز مثلاً چینی، شہد یا مٹھائی کھانے کے فوراً بعد چائے پھیکی کیوں محسوس ہوتی ہے۔ اس کی وجہ کیا ہے؟ (محمد عارف، کراچی)

جواب : اگر آپ نے کوئی مٹھائی کھائی ہے تو اس میں شکر زیادہ ہوتی ہے۔اس کے مقابلے میں چائے میں شکر کم ہوتی ہے' اس لیے وہ پھیکی معلوم ہوتی ہے۔یہ تو بڑی واضح بات ہے۔ آپ نے ایسا سوال کیوں کیا؟ بھئی یہ پوچھتے کہ چائے پھیکی کیوں لگتی ہے تو میں یہ جواب دیتا کہ اس لیے پھیکی لگتی ہے کہ یہ ہمارے ملک کی چیز نہیں ہے۔ ہمارے ملک میں پیدا نہیں ہوتی۔ ہمارے جسم کی ضرورت نہیں ہے۔ ہم کو چائے اس لیے نہیں پینی چاہیے کہ یہ غیر ملک کی ہے اور ہم اپنا بہت اہم اور قیمتی زر مبادلہ دے کر اسے منگواتے ہیں۔ ہماری قومی غیرت اور حمیت کا تقاضا یہ ہے کہ جو چیز ہم خود پیدا نہیں کرتے' وہ ہم استعمال نہ کریں۔

سوال : آج کل پاکستان بالخصوص کراچی میں کئی اقسام کی میٹھی چھالیاں استعمال ہو رہی ہیں اور بچے بچیاں بہ کثرت کھاتے ہیں۔ کیا یہ صحت کے لیے نقصان دہ ہیں؟ اگر ہیں تو پھر ان کے نقصانات کیا ہیں؟ ازراہ کرم روشنی ڈالیے۔

(سید محمد انوار اللہ' کراچی)

جواب : سب سے پہلی بات تو یہ ہے کہ چھالیا کی انسانی جسم کو کوئی ضرورت نہیں ہے۔ اس سے جسم کو کسی قسم کا فائدہ نہیں ہوتا۔ دوسری بات یہ ہے کہ اس کے اجزا کی وجہ سے نظام ہضم میں تبدیلیاں آتی ہیں اور آنتوں کا فعل ست ہو سکتا ہے۔ اب تازہ تحقیقات کے مطابق چھالیا میں مرض سرطان پیدا کرنے کا خطرہ موجود ہے جو اب تک ایک لاعلاج مرض ہے ۔ پھر چھالیا کو جن چیزوں اور رنگوں سے میٹھا اور رنگین کیا جاتا ہے' ان سے بھی صحت کے لیے خطرات پیدا ہو سکتے ہیں۔

سوال : صبح ورزش کرنے کے تقریباً کتنی دیر بعد کھانا کھانا چاہیے؟

(محمد اسلام' لاہور)

جواب : ورزش کرنا بڑی اچھی بات ہے۔ ورزش کے بعد اگر غسل کرلیا جائے تو اور بھی اچھا ہے۔ ورزش کے تھوڑی دیر بعد بھی کھانا کھایا جاسکتا ہے۔البتہ کھانا کھا

کر فوراً ورزش کرنا اچھا نہیں ہے۔

سوال : مجھے دو پہر کا کھانا کھاتے وقت پیاز کاٹ کر اس میں نمک ملا کر پھر دھو کر پھر اس پیاز میں لیموں نچوڑ کر کھانے کی عادت ہے۔ ایسا کرنے سے جسم کے کسی اندرونی یا بیرونی حصے کو کسی قسم کا نقصان تو نہ ہو گا؟ (عبدالشکور عابد، کمالیہ)

جواب : یہ تو ایک بڑی مفید غذا ہے۔ ہمارا تو سارا دیہات پیاز اور روٹی پر زندہ اور توانا ہے آپ دیکھتے ہیں کہ ہمارا پیارا کسان پیاز روٹی کھا کر ہی زمین کا سینہ چیرتا ہے اور خوشۂ گندم پیدا کرتا ہے۔ غور کرنے کی چیز یہ ہے کہ محنت کسان کرتا ہے اور فائدہ شہر والے اٹھاتے ہیں، مگر وہ محب وطن ہے۔ محنت کیے جاتا ہے۔ پاکستان کی تعمیر میں مصروف ہے۔ آپ پیاز روٹی کھا کر توانا بنیں اور جلد اپنے پیارے وطن کے پیارے کسان کی زندگی کا معیار بڑھانے کی فکر کریں۔

سوال : کیا یہ درست ہے کہ پانی زیادہ پینے کی وجہ سے گردوں پر بوجھ زیادہ پڑتا ہے اور بہت کم عمر میں گردے کام کرنا بند کر دیتے ہیں؟

(زوہیب احسن، حیدر آباد)

جواب : یہ بات زیادہ صحیح نہیں ہے۔ ہمارے گردے داروغۂ صفائی ہیں۔ ان کا کام بھی یہ ہے کہ خون میں سے خراب اجزا کو الگ کر کے خارج کرتے ہیں۔ ہر انسان کا اپنا مزاج ہوتا ہے۔ یہ مزاج ہی ہے کہ جو کبھی پانی کا زیادہ طلب گار ہوتا ہے اور کبھی کم۔ جسم کو جب پانی کی ضرورت ہوتی ہے تو پیاس سے اس کا اظہار ہوتا ہے۔ جب پیاس لگے پانی پینا چاہیے۔ عام طور پر گرمیوں میں ایک صحت مند جسم کو ۱۰ - ۱۲ گلاس پانی کی حاجت ہوتی ہے۔ سردیوں میں یہ مانگ آدھی سے بھی کم رہ جاتی ہے کیوں کہ سردیوں میں پسینہ نہیں آتا اور نہ جلد سے بخارات زیادہ خارج ہونے سے جسم میں پانی کی کمی ہوتی ہے۔

سوال : کیا سوتے وقت دودھ پینا مضر ہے؟ (محمد افسر، کراچی)

جواب : طب و صحت کا یہ ایک تسلیم کیا ہوا اصول ہے کہ ایک کھانے پر دوسرا کھانا مناسب نہیں ہے۔ اللہ کے رسول اور پیارے نبی صلی اللہ علیہ وسلم کی تو یہ ہدایت ہے کہ اتنا کھائیں کہ پیٹ میں جگہ باقی رہے۔ یعنی خوب پیٹ بھر کر کھانا نہ کھائیں۔ آج بھی ساری دنیا اور سائنس یہ بات کہتی ہے کہ اب اگر رات کا کھانا آپ نے کھایا ہے اور وہ ابھی معدے ہی میں ہے اور آپ نے دودھ پی لیا، دودھ بجائے خود ایک غذا ہے، تو یہ ایک کھانے پر دوسرا کھانا ہوگا۔ ظاہر ہے کہ یہ صحیح بات نہیں ہوسکتی۔ اگر آپ صبح ناشتا کرتے ہیں یا دن کو کھانا کھاتے ہیں تو رات کا کھانا چھوڑ دیں اور دودھ نوش جان کریں۔ اس سے جسم کو زیادہ فائدہ ہوگا۔

سوال : کھٹائی کیوں گلے کے لیے نقصان دہ ہے؟ (خالد حسن تیموری، کراچی)

جواب : سب لوگوں کے گلے کو کھٹائی سے نقصان نہیں پہنچتا ہے۔ بعض لوگ ہوتے ہیں کہ جن کے گلے کھٹائی سے پکڑے جاتے ہیں۔ ان کا یہ ذاتی مزاج ہوسکتا ہے اور یہ بھی ہوسکتا ہے کہ ان کے گلے خراب ہوں۔ اکثر بچے اپنے گلوں کا خیال نہیں رکھتے اور صفائی نہ ہونے کی وجہ سے ان کے گلوں (ٹانسلز) میں ورم آجاتا ہے اور بعض اوقات ان میں پیپ تک پڑجاتی ہے۔ ظاہر ہے کہ جب گلے بیمار ہوں گے تو ان پر کھٹائی کا اثر ہوگا، کیوں کہ کھٹائی میں تیزی ہوتی ہے اور اس کا تیزاب (ترش اثر) کاٹنے والا ہوتا ہے۔ اس کے باوجود یہ بات اپنی جگہ درست ہے کہ زیادہ مرچیں اور تیز کھٹائی اور تیز ٹھنڈی برف چیزیں اور تمباکو کھانے میں احتیاط برتنی چاہیے۔ ان سے ہر آدمی کا گلا پکڑا جاسکتا ہے اور اگر خدانخواستہ آواز کی ڈوریوں (ووکل کارڈز) میں ورم آجائے تو پھر آواز بیٹھ جاتی ہے اور یہ ورم آسانی سے دور نہیں ہوتا ہے۔

سوال : جب ہم کوئی کھٹی چیز دیکھتے ہیں تو ہمارے منہ میں پانی کیوں آجاتا ہے؟

(عبدالسلیم خاں، کراچی)

جواب: اور تمام باتوں کی طرح چیزوں کی شکلیں، رنگ، روپ اور ذائقے بھی ہمارے حافظے میں محفوظ رہتے ہیں۔ اس لیے ہم جب بھی ان چیزوں کو دیکھتے یا ان کا تصور کرتے ہیں تو ان کا ذائقہ بھی یاد آجاتا ہے۔ آپ جانتے ہی ہیں کہ ہمارے منھ میں لعاب یا تھوک پیدا کرنے والے غدود ہوتے ہیں۔ یہ غدود ہمارے منھ کو تر رکھتے ہیں۔ ان کا لعاب غذا کو چبانے اور نگلنے میں مدد دیتا ہے۔ اس سے غذا ہضم ہونے میں بھی مدد ملتی ہے۔ تیز اور ترش چیزوں سے ان غدودوں کا عمل تیز ہوجاتا ہے۔ اسی لیے نہ صرف ترش، بلکہ ہر قسم کی چٹ پٹی چیزیں دیکھ کر دماغ ان غدودوں کے عمل کو فوراً جگا دیتا ہے اور ہمارے منھ میں پانی بھر آتا ہے۔ یہ عمل صرف ان چیزوں کو دیکھنے سے ہوتا ہے جن کے ذائقے سے ہم واقف ہوتے ہیں مثلاً اگر کسی شخص نے لیموں چکھا ہی نہ ہو اور وہ اس کے ذائقے سے واقف ہی نہ ہو تو اس کے منھ میں لیموں کی قاش دیکھ کر پانی نہیں آئے گا۔

سوال: کیا کھانے کے دوران پانی کا پینا مضر صحت ہے؟ پانی کب پئیں؟

(ارشد علی خاں، حیدر آباد)

جواب: ہضم کا فعل بڑی لطیف رطوبات ہضم سے سرانجام پاتا ہے۔ اگر کھانے کے دوران کثرت سے پانی پی لیا جائے تو یہ ہاضم رطوبات کو اور ان کی مخصوص تیزابیت کو کم کردیتا ہے اور ہضم کے فعل میں خرابی پیدا ہوسکتی ہے۔ کھانے کے دوران پانی پینا منع نہیں ہے اور نہ مضر، البتہ کثرت صحیح نہیں ہے۔

ایک انسانی جسم کی آبی حاجت یعنی پانی کی ضرورت ۸ - ۱۰ گلاس روزانہ ہوتی ہے۔ موسم کے اعتبار سے یہ کم وبیش ہوتی ہے۔ مثلاً گرمیوں میں دو ڈھائی سیر پانی تو پسینہ اور بخارات کی صورت میں جسم سے نکل جاتا ہے۔ اس کو بہرحال پورا کرنا ہوتا ہے۔ پانی پینے کا اصول یہ ہے کہ جب پیاس لگے، ضرور پینا چاہیے۔

سوال : ازراہ کرم یہ بتائیے کہ کیا واقعی ادرک بادی کو گھٹاتی ہے۔ اگر یہ کھائی جائے تو کوئی نقصان تو نہیں ہوتا؟ (محمد معین، کراچی)

جواب : ہاں ہاں، ادرک واقعی ریاح کو تحلیل کرتی ہے۔ ادرک ضرور کھانی چاہیے۔ کوئی نقصان نہیں۔ ہاضم ہے۔ ہاں زیادتی تو ہر چیز کی بری ہوا کرتی ہے۔

سوال : کیا چاول صحت کے لیے نقصان دہ ہیں۔ ہفتے میں کتنی بار کھانے چاہئیں؟ (وقار علی، کراچی)

جواب : چاول صحت کے لیے بالکل مضر نہیں ہیں۔ یہ تو ایک بڑی نفیس غذا ہے اور پاکستان کا باسمتی چاول تو ساری دنیا میں پسند کیا جاتا ہے۔ چاول کھانے پر کوئی قید نہیں ہے۔ روز کھائیے تو بھی نقصان نہیں۔

سوال : ازراہ کرم یہ بتائیے کہ پودینہ کن بیماریوں میں استعمال ہوتا ہے؟ میں نے کئی افراد کو پودینہ سونگھتے ہوئے دیکھا ہے۔ اس کا کیا فائدہ ہے؟

(محمد ابراہیم مصور، روہڑی)

جواب : پودینہ سونگھنا اور اس کی خوش بو سے لطف اٹھانا انسان کا اچھا ذوق ہے۔ خوش ذوق انسان جب ایسا کرتے ہیں تو ان کے اعصاب انتہائی سکون پاتے ہیں۔ اعصاب اگر پُرسکون ہوں تو صحت پر اس کا اچھا اثر ضرور پڑتا ہے۔ پودینہ ہاضم ہے۔ جگر کے امراض میں اسے خاص طور پر دیا جاتا ہے۔ جوش کرکے چائے کی طرح بھی پلاتے ہیں اور سونف کے ساتھ پیس کر بھی اسے پلایا جاتا ہے۔ پودینہ زمانۂ قدیم سے ہضم کے نظام کے لیے ایک بہترین قدرتی علاج تسلیم کیا جاتا ہے۔ ویسے بھی ہماری غذاؤں میں پودینہ اکثر شامل رہتا ہے۔ پودینے کی چٹنی اور بیسن کی روٹی یا پودینے انار دانے کی چٹنی چنے کی کھچڑی میں ملا کر بڑا لطف دیتی ہے۔

کہیے مصور صاحب! آپ کے منھ میں پانی تو نہیں بھر آیا؟

سوال : اکثر لوگ کہتے ہیں کہ دہی اور مچھلی اور انڈا اور مچھلی ایک ساتھ کھانے سے جسم پر برے اثرات ہوجاتے ہیں' ری ایکشن ہوجاتا ہے۔ یہ بھی سنا ہے کہ آم اور دودھ ایک ساتھ استعمال کرنے سے زیادہ فائدہ ہوتا ہے۔ کیا یہ صحیح ہے؟ (سلمان کاوش' کراچی)

جواب : سب مچھلیاں تو نہیں' ہاں کوئی مچھلی ایسی ضرور ہے کہ اگر دودھ اور یہ مچھلی ایک ساتھ کھالیں تو جسم پر سفید داغ پڑجاتے ہیں۔ اب نہ معلوم وہ مچھلی کون سی ہے! لہٰذا احتیاط یہ کی جاتی ہے کہ مچھلی اور دودھ ساتھ نہ کھائیں۔ اس احتیاط میں کوئی نقصان بھی نہیں ہے۔

دودھ اور آم واقعی بڑی مزے دار اور اچھی غذا ہے

سوال : سونف اور سپاری کھانا صحت کے لیے مفید ہے یا نہیں اور پان کے بارے میں آپ کی کیا رائے ہے؟ (احمر غوری' کراچی)

جواب : آپ کا نام احمر (سرخ) ہے۔ پان کھانے سے انسان کا منہ سرخ ہوجاتا ہے۔ کہتے ہیں کہ پان سے سرخ روئی حاصل ہوتی ہے۔ بھئی ہوتی ہوگی۔ مجھے تو اس سے بڑی وحشت ہوتی ہے۔ جب پان کھانے والا کوئی مریض زبان دکھاتا ہے تو میں حیران رہ جاتا ہوں' دیکھتا ہوں کہ پان اور کتھے چونے نے زبان کا قدرتی رنگ ہی ختم کردیا۔ یہ غیر فطری ہے۔ میں تو کہتا ہوں کہ خواہ مخواہ انسان سرخ روئی کے لیے یہ ہتھکنڈے اختیار کرتا ہے۔ بھئی سرخ رو ہونا ہے تو اچھے کام کرو' لوگوں کی خدمت کرو' بچوں سے محبت کرو' بڑوں کا احترام کرو' پاکستان سے محبت کرو' پاکستان کی تعمیر کرو۔ اس سے دائمی سرخ روئی حاصل ہوگی۔

سونف سپاری کا کوئی جسمانی یا روحانی فائدہ نہیں ہے۔ انسان انھیں وقتی ذائقے کے لیے کھاتا ہے اور اس سے کوئی فائدہ حاصل نہیں ہوتا۔ اس میں جو مٹھاس ڈالی جارہی ہے' وہ بجائے خود خطرناک ہوسکتی ہے۔

مردوں کی مخصوص بیماریاں

کثرت احتلام

سوال : ہر رات میرے کپڑے خراب ہوجاتے ہیں۔ غذا میں گرم اشیا' مرغی' مچھلی' کباب' تکے' انڈے زیادہ استعمال کرتا ہوں' علاج بتائیں۔
(عدنان احمد' کراچی)

جواب : علاج تو یہ ہے کہ یہ تکے' کباب' انڈے بکثرت کھانا بند کردیں' مسئلہ حل ہوجائے گا۔ آپ اپنے لیے کارہائے خیر کی تلاش کریں اور خدمت خلق کی راہ اپنائیں۔ یہ غیر ضروری طور پر گوشت خوری ہورہی ہے۔ یہ صحت کے لیے نقصان رساں ہے اور ملک و معیشت کے لیے بھی گراں ہے۔ اعتدال کا راستہ کم خوری ہے۔ متوازن غذا کھایئے۔ گوشت اور چکنائی کم اور سبزیاں زیادہ۔ ورزش اور جسمانی محنت کے ساتھ کوئی تعمیری مشغلہ بھی اپنایئے تاکہ آپ کا ذہن مشغول رہے۔

سرعت

سوال : شادی شدہ ہوں' لیکن سرعت انزال نے زندگی تباہ کر رکھی ہے۔ اس سے کیسے چھٹکارا ہو؟
(سلیمان فاروقی' لاہور)

جواب : اس کا یقینی اور حتمی مطلب یہ ہے کہ آپ کی قوت ارادی کم زور ہے۔ آپ کو اسے بیدار کرنا چاہیے۔ انسان کا ایک فطری سوء مزاج یہ ہے

کہ وہ لذت پرست ہے اور لذت کو جلد از جلد حاصل کرنا چاہتا ہے۔ سرعت کے بارے میں بہت سی غلط فہمیاں بھی ہیں۔ جماع کے دورانیے کے لیے ذہنوں میں بعض ناممکن معیار بھی بٹھا دیے گئے ہیں۔ اصل فعل سے پہلے (PREPLAY) خوش گوار ماحول میں باہمی تیاری اور ملاعبت سے دونوں فریق خواہش کی یکساں سطح پر آجاتے ہیں' شریک حیات بھی آپ کی طرح راغب اور آمادہ ہوجاتی ہے اور جذباتی لحاظ سے آپ کا ساتھ دینے کے قابل ہوجاتی ہے۔ اس طرح اصل فعل میں کم وقت میں دونوں کی تسکین کا سامان ہوجاتا ہے۔ خیالات پر قابو پانا اور توجہ کو بٹانا بھی مفید ہے۔ عام طور پر اس مقصد کے لیے جو دوائیں استعمال کی جاتی ہیں وہ مضر ہوتی ہیں' اس لیے ان سے بچنا چاہیے اور کوشش کرنی چاہیے کہ پرسکون ماحول میں سکون و اطمینان کے ساتھ فطری طاقتوں کو بروئے کار آنے کا موقع دیا جائے۔

پیشاب کے ساتھ رطوبت

سوال : پیشاب کے راستے گاڑھی چمک دار سفید رطوبت بہت خارج ہونے لگی ہے۔ قبض بھی رہتا ہے اور پیشاب میں جلن بھی ہوتی ہے۔ علاج بتا کر ممنون کریں۔
(شکیل الدین' کوئٹہ)

جواب : آپ کو چاہیے کہ قبض کو بہ طریق مناسب دور کریں۔ شاید زیادہ پانی پینا' بالخصوص صبح بیدار ہوکر تین چار گلاس پانی نوش جان کرلینا کافی ہوگا۔ دوسری صورت اسپغول کی ہے کہ رات سوتے وقت ۹ گرام پھانک لیں۔

قبض کی وجہ سے مثانے کے غدود پر دباؤ پڑتا ہے اور اس دباؤ سے غدود کی رطوبت (مذی) خارج ہوتی ہے۔ اکثر نوجوان اسے منی سمجھ کر خواہ مخواہ پریشان ہوتے ہیں۔ یہ کوئی خطرناک مسئلہ نہیں ہے۔ اس پر زیادہ غور کرنا بھی نہیں چاہیے اور خواہ مخواہ دوائیں نہیں کھانی چاہیں۔ یہ فساد فکر اتائیوں

نے ایسا پھیلایا ہے کہ ہر نوجوان کو پریشان کردیا ہے۔

سوال : بھلا ہو ٹی وی اور وی سی آر کا' انھوں نے جوانی کی آگ خوب بھڑکا دی ہے۔ اچھا بھلا تھا' لیکن اب پیشاب کے بعد مادۂ حیات خارج ہونے لگا ہے۔ سخت کم زوری محسوس کرتا ہوں۔ علاج سے ممنون فرمائیں۔
(سلیم صدیقی' لاڑکانہ)

جواب : اکثر و بیشتر یہ رطوبت منی نہیں ہوتی' بلکہ غدۂ مذی (پروسٹیٹ گلینڈ) سے خارج ہوتی ہے۔ اس کو نظر انداز کرنا چاہیے۔ بلاشبہ ٹی وی کے غیر محتاط پروگراموں نے اور وی سی آر کے پروگراموں نے جوانوں کی فکر کو بیمار کردیا ہے۔ اس کا علاج دوا تو نہیں ہے' خود پر قابو پانا ہے۔ جب آپ خود اسے غلط سمجھتے ہیں تو ٹی وی کے ایسے پروگراموں کو آگ کی نذر کردیں اور خود کو اس آگ سے بچائیں۔

خود لذتی کی عادت

سوال۔۱ : خود لذتی کا عادی ہوں۔ سب اسے برا قرار دیتے ہیں۔ کئی دفعہ کوشش کی' لیکن یہ عادت نہیں چھوٹتی۔ (خلیل خاں' پشاور)

سوال۔۲ : غلط دوستوں کی صحبت میں خود لذتی کا عادی ہوگیا۔ اب اس کی وجہ سے مقامی نقائص کے علاوہ دیگر شکایات بھی پیدا ہوگئی ہیں۔ ذہن سن رہتا ہے۔ کم زوری بڑھ گئی ہے۔ پیشاب میں جلن' بھوک کی کمی اور احساس کمتری سے تنگ ہوں۔ علاج بتائیں۔ (محمد رفیق' نواب شاہ)

جواب : دنیا میں اکثر و بیشتر حوادث اور واردات لذت پرستی کا نتیجہ ہوتے ہیں۔ ایک انسان ہے کہ اسے اس میں مزہ آتا ہے کہ دوسرا انسان کس طرح

دم دیتا ہے۔ ایک انسان کو کیسے قتل کیا جاتا ہے۔ ایک انسان ہے کہ اسے اس میں لطف آتا ہے کہ دوسرا انسان اذیت میں مبتلا ہوجائے۔ ایک انسان ہے کہ اسے اس میں لذت آتی ہے کہ دوسرے انسان کی دولت کیسے لوٹ لی جائے۔

اپنی قوت ارادی کو بر سر عمل کریں۔ اگر تن درستی کے ساتھ زندہ رہنا ہے تو اپنی قوتوں (انرجی) کی حفاظت کریں۔ ورنہ ساری زندگی لوڈشیڈنگ ہوتی رہے گی۔ کوشش کرتے رہیے' آپ خود پر قابو پاکر اس عادت سے نجات حاصل کرلیں گے۔ احساس جرم سے بھی نجات پایئے۔ احساس جرم بیمار ڈال دیتا ہے۔ نو عمری کی یہ ایسی غلطی ہے جس میں آپ تنہا مبتلا نہیں ہیں۔ تنہائی کی زندگی سے بچیے۔ اچھے دوستوں کی صحبت اختیار کیجیے اور خود کو تعلیم اور دوسرے تعمیری مشغلوں اور صحت مند تفریحات میں مصروف رکھیے تاکہ اس طرف دھیان نہ جائے۔

مردانہ بانجھ پن

سوال : بالکل صحت مند اور نارمل ہوں۔ شادی کے تین سال بعد بھی بے اولاد ہوں ۔ معالجین بتاتے ہیں کہ میں بانجھ ہوں جب کہ وظیفۂ زوجیت پر پوری طرح قادر ہوں۔ کیا یہ قابل علاج عارضہ ہے؟ (خواجہ مبشر' ملتان)

جواب : انسان کی منی میں قدرت نے لاکھوں کروڑوں ایسے جاندار (کیڑے) عطا کیے ہیں جو تولید و تناسل کا عنوان بنتے ہیں۔ یہ لاکھوں میں ایک حوین منویہ عورت کے بیضۂ انثے میں داخل ہوتا ہے تو حمل قرار پاتا ہے۔ یہ ایسا ہے کہ جیسے پودوں درختوں کا زیرہ کہ بکثرت ہوتا ہے اور اس سے دوسرے پودے اور درخت جنم لیتے ہیں۔ بعض اوقات متعدد اسباب کی بنا پر یہ حوین کم ہوجاتے ہیں' کمزور ہوجاتے ہیں' معدوم ہوجاتے ہیں۔ ان کا عدم

اور ضعف ان میں بیضۂ انثےٰ میں داخل ہونے میں مانع ہوتا ہے۔ اگر آپ اپنی منی کی رپورٹ لکھ دیتے تو میں شاید صحیح مشورہ دے سکتا۔

مثانے پر بوجھ

سوال : عمر ساٹھ سال۔ کچھ عرصے سے مثانہ اور مقعد اور سیون میں بوجھ، جلن اور درد رہتا ہے۔ پیشاب بار بار آتا ہے، لیکن درد کے ساتھ۔ اب اس کے ساتھ رطوبت بھی خارج ہونے لگی ہے۔ بڑی تکلیف ہے۔ معالج نے مثانے کے غدود کا ورم بتایا ہے۔ (اسحٰق احمد، کراچی)

جواب : بالکل ظاہر ہے کہ آپ کے مثانے کا غدود (پروسٹیٹ گلینڈ) ورما گیا ہے۔ عمر کے اس حصے میں یہ غدود بڑا ہوجاتا ہے۔ بات آگے بڑھتی ہے تو اس میں ورم بھی آجاتا ہے۔ یہ ورم سرطان میں تبدیل ہوسکتا ہے۔ اس مرض کے لیے ایک شافی دوا ہمدرد کی "گلمندین" ہے۔ اس کے کم از کم تین پیک آپ کو پابندی سے استعمال کرلینے چاہییں۔

عضو خاص پر پھنسیاں

سوال : کچھ عرصے سے عضو خاص کے اگلے سرے یعنی سپاری پر چھوٹی چھوٹی پھنسیاں ہو کر خارش ہوجاتی ہے۔ علاج بتائیں۔ (عزیز احمد، حیدرآباد)

جواب : اکثر و بیشتر یہ صورت عدم صفائی کی وجہ سے ہوتی ہے۔ اکثر لوگ یہاں کی صفائی پر توجہ نہیں کرتے، حال آں کہ صابن سے صفائی نہاتے وقت یہاں کی بھی ضروری ہے، بلکہ نیچے تک صابن سے صفائی کرتے رہنا چاہیے۔

اگر آپ بہت سے مرہم آزما چکے ہیں اور آرام نہیں آیا ہے تو ہمدرد کا "ابلفو" مرہم چار پانچ دن لگائیں۔ آرام آجائے گا۔

خصیتین میں خارش

سوال : کھلاڑی ہوں۔ صحت اچھی ہے' لیکن اکثر اوقات خصیوں کی تھیلی میں بڑی سخت خارش ہوتی ہے' بلکہ سوجن بھی ہو جاتی ہے۔ اس کا کیا علاج کروں؟
(عمران علی' کراچی)

جواب : سوجن بہرحال خارش کا نتیجہ ہے اور خارش کا سبب صفائی کا خیال نہ رکھنا بھی ہو سکتا ہے اور مرض کی کیفیت بھی ہے۔ مرض بہرحال عدم صفائی کا عنوان ہوتا ہے۔ غسل کے وقت صابن سے صفائی کرتے رہنا مناسب ہے۔ ایک "حکنول" یا ہمدرد مرہم لے لیں۔ رات سوتے وقت لگالیا کریں۔ چند دن میں آرام آجائے گا۔

عورتوں کی مخصوص بیماریاں

سیلان الرحم

سوال : کالج میں پڑھتی ہوں۔ صحت اچھی تھی' امتحانات سر پر آئے تو سخت محنت کی۔ کم زور ہوگئی۔ اسی کے ساتھ سفید رطوبت کا اخراج شروع ہوا جس سے کم زوری اور بڑھ گئی۔ سستی' کمر میں درد اور بھوک کی کمی کی شکایت بھی ہوگئی ہے۔ اب پتا چلا کہ میری بہت سی سہیلیاں بھی اس کی مریض ہیں' کیا کروں؟
(س - لاڑکانہ)

جواب : تعلیم کا اعلا ترین اصول یہ ہے کہ روزانہ کلاس میں جو لیکچرز دیے جائیں ان کو نہایت توجہ سے سننا چاہیے اور ان کو ذہن میں بٹھا لینا چاہیے۔ ایسا کرنے سے امتحان کے دنوں میں رٹا لگانے کی ضرورت پیش نہیں آتی اور علم کا نفع بھی ملتا رہتا ہے' مگر اکثر طالب علم آج کل ایسا نہیں کرتے۔ یہ کمی ہے۔

سفید رطوبت کے لیے آپ صبح سفوف سپاری پاک ۶ گرام کھانا شروع کردیں۔ ۱۵ - ۲۰ دن کھانے سے فائدہ ہوگا۔ مستورین کی ایک شیشی لے لیں۔ رات سوتے وقت دو چمچے چاٹ لیں۔

بندش حیض

سوال : عمر ۱۷ سال ہے' میری صحت پہلے اچھی تھی' لیکن اب میں کچھ کم

زور ہو گئی ہوں۔ مجھے خاص طور پر ایک تکلیف نے پریشان کر رکھا ہے۔ ایام وقت پر نہیں آتے۔ کیا کروں؟ (گلنار، کراچی)

جواب : میرا اندازہ یہ ہے کہ آپ کی ابھی شادی نہیں ہوئی ہے اور دوسرا اندازہ میرا یہ ہے کہ آپ ٹیلے وژن قریب بیٹھ کر دیکھتی ہیں۔ ٹی وی سے جو میگنیٹک شعاعیں خارج ہوتی ہیں ان کا اثر لڑکیوں کے نظام پر یہ ہوتا ہے کہ ان کے ایام میں فرق آجاتا ہے۔ احتیاط کریں۔ ٹی وی سے کم از کم دس فیٹ دور رہنا چاہیے۔

آپ زیادہ دواؤں سے گریز کریں۔ صرف اصل السوس (ملیٹھی) ۷ گرام لیں، اسے ایک کپ پانی میں جوش دیں اور رات سوتے وقت ہفتے دو ہفتے پی لیں۔ اس سے ایام میں باقاعدگی آجائے گی اور دیر سے ایام نہیں ہوں گے۔

سوال : عمر ۲۰ سال، صحت اچھی ہے، لیکن اب پہلے کی طرح ایام آرام سے نہیں آتے یعنی اب ایک تو کم آتے ہیں دوسرے تکلیف اور درد بہت ہوتا ہے۔ بس جان پر بن جاتی ہے۔ علاج بتائیے۔ (عنبریں، حیدر آباد)

جواب : ایام کی بے قاعدگی جسم کے "ہارمونی نظام" میں تبدیلی کی وجہ سے ہوتی ہے۔ ممکن ہے کہ ٹی وی کی شعاعیں آپ پر اثر انداز ہو رہی ہوں۔ آپ ہمدرد کا نسخہ نمبر ۱۸ لے لیں اور ایام کے مقررہ دنوں سے دو دن پہلے اس کا جوشاندہ پینا شروع کر دیں اور ایام شروع ہونے کے دو دن بعد تک پیتی رہیں۔

سوال : عمر ۱۸ سال، پہلے صحت بہت اچھی تھی، مگر اب میں بیمار ہوں۔ ایام سے پانچ سات روز پہلے پیڑو میں بوجھ محسوس ہوتا ہے۔ کمر میں درد کے ساتھ بے چینی رہتی ہے، جی متلاتا ہے اور ہلکا بخار بھی ہو جاتا ہے۔ پہلے روز بہت

کم خون آتا ہے پھر درد کے ساتھ تھوڑا تھوڑا خارج ہوتا ہے۔ علاج بتا کر دعائیں لیں۔
(ماہ رخ، لاہور)

جواب : یہ صورت حال ان خواتین کے ساتھ بھی پیش آسکتی ہے کہ جو گھر کے کاموں میں حصہ نہ لیتی ہوں۔ حد سے زیادہ آرام کرنا اس کا سبب بن سکتا ہے۔ ایک صورت یہ بھی ہوسکتی ہے کہ رحم میں ورم کی کیفیت پیدا ہوگئی ہو۔ اس صورت حال سے عہدہ برآ ہونے کے لیے "مستورین" سے مدد لینی چاہیے۔ اس کی ایک دو شیشیاں پی ڈالیں۔ باقاعدگی آجائے گی، نیز تکلیف بھی رفع ہوجائے گی۔

سوال : میں ایام کے درد اور تکلیف کی مریضہ ہوں۔ ایام سے ایک دو روز پہلے کمر میں سخت درد ہوتا ہے۔ اس کی ٹیسیں پیڑو اور رانوں تک جاتی ہیں اور پھر ایسا محسوس ہوتا ہے کہ اندر کوئی چیز اٹک یا مڑ گئی ہے۔ خون رک رک کر سخت درد کے ساتھ آتا ہے۔ علاج بتائیے۔
(ش - ط، کراچی)

جواب : آپ ہمدرد سے "قرص فشار" اور "شربت نمبرا" لے لیں۔ ایام شروع ہوتے ہی صبح و شام ایک ایک قرص فشار کھائیے، اوپر سے شربت نمبرا نیم گرم پانی میں ملا کر نوش کریں۔ اس سے ایام صاف ہوجاتے ہیں۔

سوال : ایام کی آمد سے پہلے میرا بدن بھاری محسوس ہونے لگتا ہے۔ یہ سلسلہ بڑھتا ہے تو کپڑے بھی تنگ محسوس ہونے لگتے ہیں اور غنودگی سی طاری رہنے لگتی ہے۔ ایام وقت پر نہ آئیں تو تکالیف بڑھ جاتی ہیں۔ پیشاب بھی کم مقدار میں آتا ہے۔ دونوں کھل کر آئیں تو یہ کیفیت نہیں ہوتی۔ علاج بتائیے۔
(زاہدہ، شیخوپورہ)

جواب : ایسا لگتا ہے کہ آپ سستی کا پلندہ ہیں۔ حرکت نہیں کرتیں۔

آرام سے زندگی گزارتی ہیں۔ آرام کا نام زندگی نہیں ہے۔ زندگی کا نام حرکت ہے۔ حرکت میں برکت ہے۔

اپنی غذا پر توجہ کریں۔ ممکن ہے کہ آپ پراٹھے نوش جان کررہی ہوں۔ پراٹھے نہایت غیر سائنسی اور غیر طبعی غذا ہے۔ ان سے پرہیز مناسب ہے۔

آپ "نی سا" کا ایک پیک خرید لیں، دو دو ٹکیاں کھانے کے بعد کھالیا کریں۔

سوال : عمر ۲۰ سال ۔ جسم مضبوط اور صحت اچھی تھی۔ لوگوں نے ٹوکنا شروع کیا کہ موٹی ہوں۔ ڈائٹنگ شروع کی۔ صبح صرف ایک توس اور چائے پھر دوپہر میں تھوڑا سا کھانا اور رات میں کوئی موسمی پھل۔ دبلی تو ہوگئی، لیکن ایام غائب ہوگئے۔ ہر مہینے درد ہوتا ہے اور بس۔ (فریال، کراچی)

جواب : دراصل ڈائٹنگ کا ایک نہایت غلط مفہوم یہ لیا جانے لگا ہے کہ غذا میں سے فلاں فلاں چیز حذف کردیں۔ حال آنکہ صحیح اور سائنٹیفک ڈائٹنگ یہ ہے کہ غذا کم کردی جائے (تقلیل غذا)۔ ایسا کرنے سے وزن کم ہوجاتا ہے اور جسم میں کوئی فساد غذا پیدا نہیں ہوتا۔

اب آپ اپنی غذا کو سابقہ معمول پر لے آئیں۔ مدد کے لیے آپ "تن سکھ" کی ایک شیشی لے لیں اور اسے حسب ہدایت استعمال کرڈالیں۔

کثرت حیض

سوال : میری بچی بالکل صحت مند تھی۔ کھیلتی کودتی رہتی تھی، لیکن اب ہر مہینے اسے بڑی تکلیف رہتی ہے۔ پیڑو میں درد رہتا ہے اور ایام یعنی خون بہت خارج ہوتا ہے۔ قبض رہنے لگا ہے، بھوک نہیں لگتی۔ کم زوری کی وجہ سے بے ہوش بھی ہوجاتی ہے۔ علاج بتاکر ممنون کریں۔ (مہ ناز، کراچی)

جواب : بکثرت ادوار خون ہمیشہ ضعف و نقاہت کا سبب بنتا ہے۔ ایک تدبیر تو یہ ہے کہ کسی دواخانہ سے اچھا "ریشۂ انجبار" لے لیں۔ ٦ گرام یہ بوٹی پانی میں جوش دے کر چھان کر ایام سے ایک ہفتہ قبل پلانا شروع کردیں۔ اس سے کثرت کا مسئلہ حل ہوجائے گا۔

اس بچی کو آپ "تن سکھ" دیں۔ دونوں وقت (یعنی ناشتے سے قبل اور شام کو کھانے سے قبل) تن سکھ کے ۳ - ۳ چمچے دیں۔ اس سے جسم کی طاقت جلد بحال ہوجائے گی۔

خارش اندام نہانی

سوال : کئی روز سے شرم گاہ میں سخت کھجلی رہتی ہے۔ بہت برا حال ہے۔ کھال بھی ادھڑ گئی ہے۔ علاج بتائیے۔ (الماس' لاڑکانہ)

جواب : بہ ظاہر ایسا لگتا ہے کہ آپ کو سیلان الرحم کی تکلیف ہے اور ساتھ ہی تعدیہ (انفیکشن) بھی ہے۔ اس صورت حال پر توجہ کرنی چاہیے۔ اگر کسی اچھے معالج سے مشورہ کرنا ممکن نہ ہو تو پھر آپ حسب ذیل تدابیر پر عمل کریں۔

☆ قرص اصفر ایک عدد کھا کر اوپر سے گل منڈی ۷ گرام۔ اسے ایک کپ پانی میں جوش دے کر چھان کر روزانہ صبح و شب دو ہفتے پی لینا چاہیے۔

☆ اس کے ساتھ ہی "مستورین" کا ایک ایک چمچہ کھانے کے بعد نوش کرلینا چاہیے۔

☆ حکنول ایک خارش دور کرنے والا اچھا مرہم ہے۔

مقامی صفائی کے لیے نیم کے پتے پانی میں جوش دے کر چھان کر استعمال کریں۔

سوجن اندام نہانی

سوال : میری شادی ہوئے زیادہ دن نہیں ہوئے، لیکن کچھ عرصے سے ایک تو مجھے بار بار پیشاب آنے لگا ہے دوسرے پیشاب کرتے وقت درد اور سخت جلن بھی ہوتی ہے۔ اب زردی مائل رطوبت بھی خارج ہونے لگی ہے۔ علاج بتا کر ممنون کریں۔ (شہلا بتول، میرپور)

جواب : بہ ظاہر یہ اندرونی ورم کی کیفیت ہے۔ ممکن ہے کہ رحم میں یہ کیفیت ہو۔ میری رائے میں آپ کو بعد غذا "مستورین" کے دو دو چمچے لینے چاہییں اور رات کو سوتے وقت "صافی" کے دو چمچے۔ اس سے فائدہ ہوجائے گا۔

سوال : میری بچی کی عمر ابھی ۴ - ۵ سال ہی ہے، لیکن وہ بار بار پیشاب کی جگہ کھجاتی ہے۔ چند روز سے وہ پیشاب کے دوران رونے بھی لگی ہے۔ پیشاب کی دھار بھی پتلی رہتی ہے اور مجھے وہ حصہ سوجا ہوا بھی لگتا ہے۔

(ریاض فاطمہ، کراچی)

جواب : پیاری نونہال بہت تکلیف میں ہے۔ آپ کو جلد توجہ کرنی چاہیے۔ "نمک صافی" کا ایک کیپسول اسے دیں۔ اگر نگل نہ سکے تو ایک کپ پانی میں ڈال کر اسے گھول لیں۔ صبح و شام یہ اسے دیں۔ مقامی طور پر حکنول لگائیں۔

نیم کے پتوں کے جوشاندے سے مقامی صفائی صبح و شب کریں۔

